






# plus belle la vie

# LES RECETTES DU MISTRAL

**80 recettes de cuisine du quartier**

la carte du bar du Mistral • 1 semaine de l'agenda de Blanche • les brunchs • la fête du quartier



ÉDITIONS MARABOUT

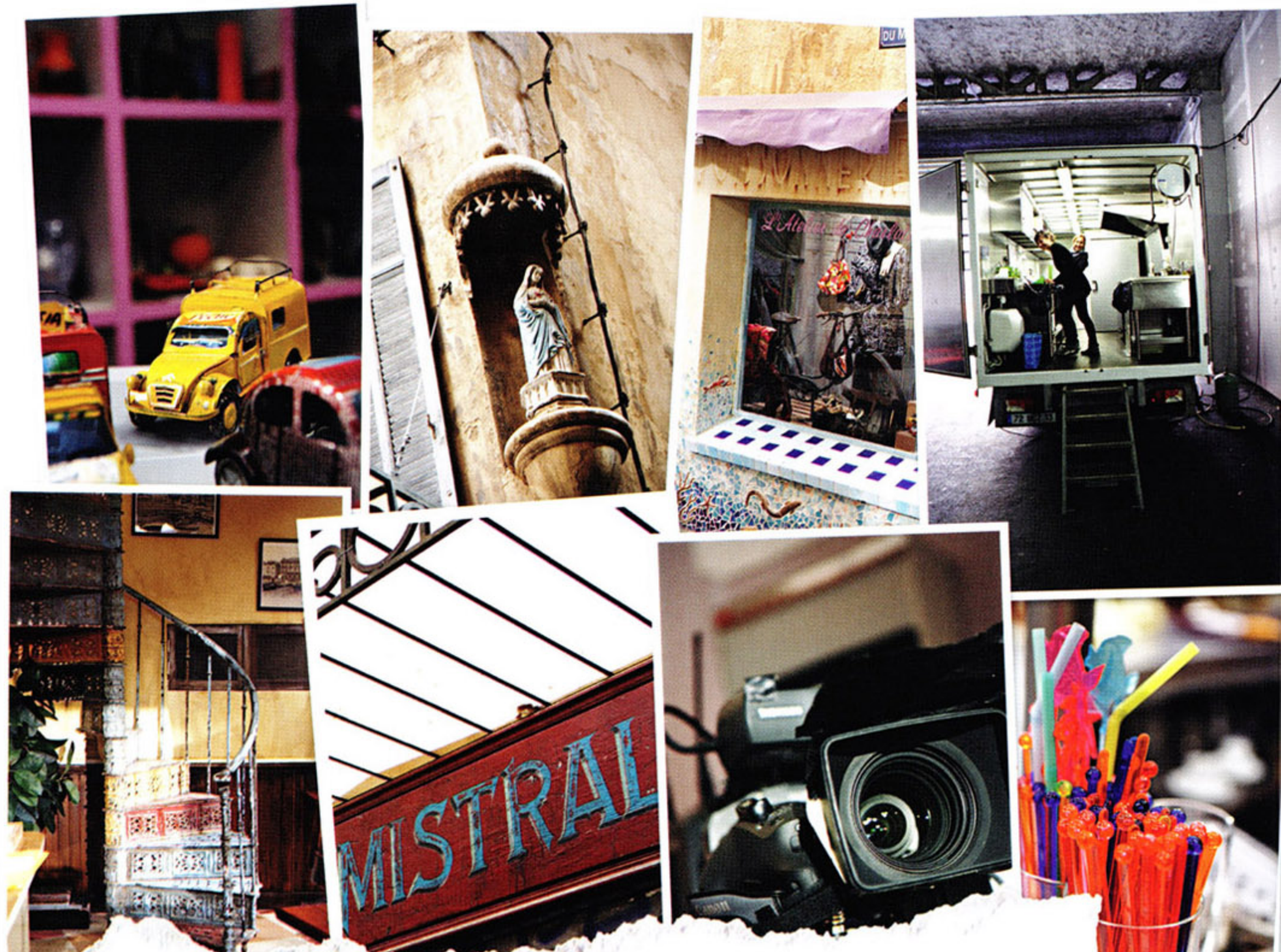


# LES RECETTES DU MISTRAL

**80 recettes de cuisine du quartier :**
**la carte du bar du Mistral – 1 semaine de l'agenda de Blanche – les brunchs – la fête du quartier**

**Recettes et stylisme de Sandra Mahut**
**Photographies de David Japy**

**marabout**




Dans Plus belle la vie, côté table, on pense tout de suite à Roland et à ses bons petits plats : le Mistral, on en ferait bien sa cantine. À défaut, voici de quoi maîtriser une fois pour toutes quelques classiques bistrotiers à la sauce marseillaise comme la daube, le couscous, la bourride, le grand aïoli... Mais tiens, il y a aussi Blanche, le cordon bleu qui consigne dans son carnet toutes les bonnes choses qu'elle prévoit de faire déguster à ses invités ou à sa famille : en toute simplicité, plats de pâtes ou de lasagne, crêpes, papillotes, rôtis, petits farcis mais en version toujours ultra parfumée grâce aux aromates méditerranéens (thym, ail, basilic), aux fruits et légumes du soleil, aux bons produits des régions (fromages, jambons, viandes et poissons), à une occasionnelle touche exotique... Et n'oublions pas tous les autres, qui savent aussi faire des merveilles quand ils s'y mettent, à l'occasion d'une fête de quartier ou d'une invitation à bruncher. Melanie, Ninon, Thomas, Charlotte, Rudy, Mirta, jeune ou moins jeune, fille ou garçon, du cru ou pas, chacun y va de sa spécialité. Cake salé aux pignons ou tarte aux quetsches, tarte aux artichauts ou cake sucré à la carotte, terrine de canard ou meat loaf à l'américaine, vive la mixité!



# SOMMAIRE

## La carte du Mistral



## L'agenda de Blanche



## Les brunchs



## La fête du Mistral


















# Chapitre 1
## La carte du Mistral

Comme c'est bon chez Roland ! Un peu le bistrot de rêve : des plats du jour dont on ne se lasse pas et une carte à la fois classique et bien dans son jus méditerranéen, qui fait la part belle aux produits de la mer et aux jolis légumes du coin. Sans oublier des snacks savoureux et des desserts qui font craquer tout le monde. Faites comme chez vous, piochez dans sa carte de recettes !








# BAR du MISTRAL

## LES PETITES ENTRÉES

Petites seiches en friture . . . . . . . . . . . . 10
Salade niçoise . . . . . . . . . . . . . . . . . . 10
Papetons d'aubergines . . . . . . . . . . . . . . 16
Gaspacho . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 10
Soupe au pistou . . . . . . . . . . . . . . . . . 20

## LES PETITS PLATS

Rougets aux tomates confites . . . . . . . . . . 24
Poêlée de gambas au safran . . . . . . . . . . . 24
Chipirons farcis . . . . . . . . . . . . . . . . 24
Les petits farcis . . . . . . . . . . . . . . . . 28
Cannellonis épinard-ricotta . . . . . . . . . . . 32
Moules (selon arrivage) . . . . . . . . . . . . . 32
Tartare du Mistral . . . . . . . . . . . . . . . . 32

## LES GARNITURES

L'écrasé de pommes de terre . . . . . . . . . . . 36
Tian d'aubergines et de courgettes . . . . . . . 36
Ratatouille au thym . . . . . . . . . . . . . . . 36

## LES DESSERTS

Panna cotta et coulis de fraises . . . . . . . . 42
Figues rôties . . . . . . . . . . . . . . . . . . 46
Tarte aux noix . . . . . . . . . . . . . . . . . 46
Tarte Tatin pomme-poire . . . . . . . . . . . . . 46
Café & navettes aux fruits secs . . . . . . . . 48

## LES PLATS DU JOUR

Lundi – Osso-buco
Mardi – Daube
Mercredi
Couscous boulettes
Jeudi – Grand aïoli
Vendredi – Bourride

## SUR LE POUCE

Croque-madame . . . . . . . . . . . . . . 16
La pissaladière (et salade verte) . . . . 16
Pan-bagnat . . . . . . . . . . . . . . . . 40

## FORMULE À 10 € 50

(le midi uniquement)

ENTRÉE + PLAT
OU PLAT + DESSERT

PLAT DU JOUR

LUNDI

# OSSO-BUCO SERVI AVEC SPAGHETTIS ET GREMOLATA

préparation 20 minutes – cuisson 45 minutes – pour 6 personnes

**6 jarrets de veau avec le petit os**
**4 filets d'anchois**
**1 oignon**
**2 gousses d'ail**
**2 carottes**
**1 branche de céleri**
**1 boîte de tomates pelées avec leur jus**
**1 citron**
**1 orange**
**1 botte de persil plat**
**20 cl de vin blanc**
**20 cl de bouillon de volaille**
**40 g de beurre**
**1 cuillère à soupe de farine**
**4 cuillères à soupe d'huile d'olive**
**Sel et poivre**

1– Fariner les jarrets de veau. Éplucher les carottes et l'oignon. Les émincer ainsi que le céleri.
2– Dans une grande sauteuse, ou une cocotte en fonte, faire chauffer le beurre et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Faire dorer les jarrets de chaque côté, saler et poivrer puis réserver sur du papier absorbant.
3– Laver la sauteuse et remettre 2 cuillères à soupe d'huile d'olive à chauffer. Ajouter les légumes émincés, puis les filets d'anchois. Mélanger doucement, puis ajouter le vin blanc, les tomates pelées et leur jus et le zeste d'une orange. Saler et poivrer. Laisser cuire 5 minutes à feu moyen. Déposer la viande sur la sauce, verser le bouillon de volaille, mélanger et laisser mijoter 45 minutes à feu doux.
4– Préparer la gremolata : éplucher l'ail puis l'écraser, hacher le persil et râper le zeste du citron très finement. Mélanger les trois ingrédients ensemble et ajouter un filet d'huile d'olive.
5– Lorsque la viande est cuite, présenter les jarrets avec la sauce et parsemer de gremolata. Servir avec des spaghettis al dente.


Jupiter
Blanche pagaille




## Les petites seiches en friture



# La salade niçoise

## Les petites seiches en friture

préparation 5 minutes – cuisson 10 minutes
pour 5 personnes

**1 kg de petites seiches ou de soupions**
**5 branches de persil**
**1 gousse d'ail**
**1 citron**
**25 cl d'huile de friture**
**Fleur de sel**

1– Rincer les petites seiches. Retirer le cartilage à l'intérieur en tirant sur les tentacules. Les sécher avec du papier absorbant.
2– Faire chauffer l'huile sans la faire fumer. Plonger une partie des seiches dans l'huile et les laisser dorer 10 minutes. Les retirer avec une écumoire et les déposer sur du papier absorbant. Poursuivre avec le reste des seiches.
3– Disposer les seiches frites dans un plat, les arroser de jus de citron puis parsemer de fleur de sel, de persil et d'ail hachés.

## La salade niçoise

préparation 15 minutes – cuisson 10 minutes
pour 4 personnes

**500 g de haricots verts**
**5 tomates bien mûres**
**125 g de mesclun**
**4 œufs**
**2 oignons rouges**
**12 filets d'anchois**
**1 branche de céleri**
**200 g de thon au naturel**
**50 g de petites olives noires de Nice**
**2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge**
**3 cuillères à soupe d'huile d'olive**
**3 branches de cerfeuil**
**Sel et poivre**

1– Faire cuire les haricots verts à la vapeur (5 minutes pour des haricots croquants ou 10 minutes).
2– Couper les oignons rouges en rondelles. Couper les tomates en quatre et le céleri en tronçons. Faire cuire les œufs durs. Égoutter le thon et les anchois.
3– Disposer le mesclun dans un saladier, ajouter les haricots verts, les tomates, le céleri, les anchois, le thon émietté, les oignons, les olives et les œufs durs coupés en quartiers. Mélanger le vinaigre et l'huile. Saler et poivrer. Verser la sauce sur la salade et parsemer de cerfeuil.

## Gaspacho

préparation 20 minutes – cuisson 5 minutes
refroidissement 24 heures – pour 4 personnes

**800 g de tomates en grappe très mûres**
**2 poivrons rouges**
**2 concombres**
**½ bouquet de basilic**
**1 oignon blanc**
**1 gousse d'ail**
**10 cl d'huile de noisette**
**10 cl de vinaigre de Xérès**
**Sel et poivre**

1– Monder les tomates : inciser la peau en croix et les plonger 1 minute dans de l'eau bouillante. Les égoutter et les peler. Les couper en quartiers et les épépiner.
2– Couper les poivrons en lanières, retirer les pépins et les filaments blancs puis les éplucher en passant la lame d'un couteau entre la chair et la peau. Couper les lanières de chair de poivron en dés.
3– Éplucher les concombres et les couper en dés.
4– Effeuiller le basilic et le hacher grossièrement. Éplucher et hacher finement l'ail et l'oignon blanc.
5– Mixer tous ces légumes. Ajouter le vinaigre de Xérès puis l'huile de noisette en filet. Saler et poivrer. Laisser reposer 24 heures au réfrigérateur.



*Sur le Vieux-Port*

*2/07/95*




Gaspacho

PLAT DU JOUR

MARDI

# DAUBE FAÇON GRAND-PÈRE ET SES COQUILLETTES

préparation 20 minutes – cuisson 1 heure 30 – pour 4 personnes

**800 g de joues de bœuf**
**4 cuillères à soupe d'huile d'olive**
**1 oignon**
**2 grosses carottes**
**150 g de lardons**
**200 g de coquillettes**
**75 cl de vin rouge (côtes-du-rhône)**
**1 cuillère à soupe de crème de cassis**
**50 g de beurre**
**100 g de farine**
**Sel et poivre**

1– Préchauffer le four à 150 °C (th. 5). Éplucher et émincer l'oignon. Éplucher et couper les carottes en rondelles. Couper les joues de bœuf en deux.
2– Dans une cocotte à fond épais, faire chauffer l'huile et y dorer les joues. Saler et poivrer puis réserver.
3– Dans la même casserole, ajouter les lardons, l'oignon et les carottes. Faire suer le tout pendant 5 minutes. Ajouter les joues de bœuf et poursuivre la cuisson encore 3 minutes. Verser le vin rouge dans la cocotte et 1 ou 2 verres d'eau : la viande doit être recouverte de liquide. Ajouter la crème de cassis.
4– Porter à ébullition, puis enfourner la cocotte en fonte 1 heure à 1 heure 30. Lorsque la viande est cuite, sortir la cocotte du four et extraire deux louches de jus de cuisson.
5– Mélanger le beurre ramolli avec la farine, ajouter le jus de cuisson, remettre la cocotte sur feu moyen et verser le mélange farine-beurre-jus.
6– Laisser cuire jusqu'à ébullition. Baisser le feu et ajouter les coquillettes, laisser cuire dans la sauce pendant 7 à 8 minutes de plus. Servir la daube avec les coquillettes.


STAUB
STAUB



## Papetons d'aubergines



La pissaladière

## Papetons d'aubergines

préparation 10 minutes – cuisson 50 minutes
pour 4 personnes

**6 aubergines**
**4 gousses d'ail**
**50 cl de coulis de tomates**
**6 œufs**
**100 g de gruyère râpé**
**2 branches de thym**
**1 cuillère à café de noix de muscade moulue**
**3 cuillères à soupe d'huile d'olive**
**Sel**

1- Éplucher et couper les aubergines en dés. Éplucher et émincer les gousses d'ail.
2- Faire chauffer l'huile dans une sauteuse pour faire rissoler les dés d'aubergines avec l'ail émincé. Ajouter le thym, la noix de muscade et du sel. Laisser cuire 10 à 15 minutes.
3- Mixer la pulpe des aubergines, ajouter les œufs à la pulpe mixée et battre le tout en omelette.
4- Beurrer 4 ramequins et verser la préparation. Enfourner 35 minutes à 180 °C (th. 6).
5- Démouler les papetons dans un plat à gratin, parsemer de gruyère râpé et de coulis de tomates, puis les passer 5 minutes sous le gril du four.

## Croque-madame

préparation 10 minutes – cuisson 10 minutes
pour 4 personnes

**8 tranches de pain de campagne ou aux céréales**
**4 tranches de jambon de Parme**
**200 g de gruyère râpé**
**4 œufs**
**20 cl de béchamel**
**500 g de mesclun**
**Ciboulette**

1- Étaler de la béchamel sur 4 tranches de pain. Garnir de jambon de Parme et de gruyère râpé. Fermer avec une autre tranche de pain, ajouter du gruyère râpé dessus et mettre 10 minutes sous le gril. Sortir les croques du four.
2- Pendant ce temps, faire cuire les 4 œufs au plat dans une poêle chaude. Ajouter un œuf au plat sur le dessus de chaque croque puis garnir de mesclun et de ciboulette.

## La pissaladière

préparation 15 minutes – cuisson 30 minutes
pour 6 personnes

**400 g de pâte à pain du boulanger**
**1 kg d'oignons**
**300 g d'anchois à l'huile**
**15 olives noires**
**2 grosses cuillères à soupe de sucre en poudre**
**Herbes de Provence**
**Huile d'olive**
**Poivre**

1- Préchauffer le four à 220 °C (th. 7-8).
2- Peler les oignons et les couper en rondelles. Dans une grande poêle, faire chauffer 5 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajouter les oignons, les herbes de Provence, le sucre en poudre et poivrer. Faire revenir les oignons jusqu'à ce que leur couleur soit légèrement jaune. Il ne faut pas les faire trop revenir car ils vont encore cuire au four. Le secret de la pissaladière est là : réserver quelques filets d'anchois et mettre le reste dans la poêle avec les oignons. Les anchois vont fondre et se mélanger aux oignons.
3- Étaler la pâte à pain sur une plaque allant au four préalablement huilée à l'huile d'olive. Verser les oignons sur la pâte puis disposer des anchois et des olives pour la décoration. Enfourner la pissaladière 30 minutes.
ASTUCE : ajouter 1 cuillère à soupe de l'huile des anchois dans la préparation aux oignons, ce sera encore meilleur.
REMARQUE : il ne faut surtout pas mettre de sel car les anchois sont déjà très salés. Le sucre est indispensable pour enlever l'acidité de l'oignon.



Croque-madame

PLAT DU JOUR

MERCREDI

# COUSCOUS BOULETTES

préparation 30 minutes – cuisson 30 minutes – pour 6 personnes

**600 g de semoule moyenne**
**60 g de beurre**
**6 carottes**
**6 navets**
**1 oignon**
**4 courgettes**
**1 branche de céleri**
**125 g de pois chiches en boîte**
**1 cuillère à soupe de concentré de tomates**
**1 cuillère à soupe de ras-el-hanout**
**1 piment doux en poudre**
**5 tablettes de bouillon de poule**
**Sel et poivre**

**pour les boulettes**
**800 g de bœuf haché ou d'agneau**
**2 oignons**
**2 gousses d'ail**
**½ bouquet de persil plat**
**½ bouquet de coriandre**
**1 branche de menthe**
**1 œuf**
**1 cuillère à soupe de cumin**
**10 cl d'huile d'olive**
**Sel et poivre**

1– Verser la semoule dans un saladier, la recouvrir d'eau froide puis l'égoutter. L'étaler sur un plat, ajouter 2 cuillères à café de sel. L'égrener et la laisser reposer 30 minutes sous un linge humide.
2– Pendant ce temps, peler les carottes et les navets. Couper les carottes en tronçons de 4 à 5 cm puis en deux dans la longueur. Couper les navets en quatre. Émincer finement le céleri. Peler et émincer l'oignon.
3– Faire blondir l'oignon à l'huile dans le bas d'un couscoussier. Ajouter le concentré de tomates, le piment et le ras-el-hanout. Mouiller avec 2,5 litres d'eau et ajouter les tablettes de bouillon. Porter à frémissement sur feu vif, en mélangeant. Réduire le feu, ajouter les navets, les carottes et le céleri.
4– Verser la semoule dans le panier du couscoussier et le poser sur la marmite. Laisser cuire 20 minutes, retirer le panier de semoule du dessus de la marmite, asperger la semoule d'eau froide. Incorporer le beurre et bien égrener. Laisser la marmite sur le feu.
5– Préparer les boulettes : hacher la viande avec les oignons, l'ail, le persil, la coriandre et la menthe. Malaxer le tout avec l'œuf, le cumin, du sel et du poivre. Façonner des boulettes et les faire frire dans l'huile d'olive pendant 10 minutes puis mouiller avec 1 ou 2 louches de bouillon. Laisser mijoter 20 minutes à petit feu.
6– Remettre la semoule sur la marmite, ajouter les pois chiches et les courgettes coupées en morceaux. Laisser cuire 20 minutes. Déposer la semoule sur un plat. Disposer les légumes et les keftas autour. Servir chaud.



# LA SOUPE AU PISTOU

préparation 30 minutes ~ cuisson 1 heure 40 ~ pour 6 personnes

**300 g de haricots cocos blancs (surgelés, secs ou en boîte)**
**300 g de haricots rouges en boîte ou secs (12 heures de trempage)**
**300 g de haricots verts ou plat ou mange-tout**
**1 branche de céleri**
**2 tomates pelées**
**2 courgettes**
**3 pommes de terre**
**150 g de petites pâtes à trou (coquillettes ou mini penne)**
**1 tranche de lard épaisse**
**6 gousses d'ail pelées et dégermées**
**2 tomates pelées**
**1 bouquet de basilic**
**10 cl d'huile d'olive**
**Sel et poivre**

1– Couper le lard en grosses lanières.
2– Verser 2 litres d'eau froide dans un grand faitout, ajouter le lard et porter à ébullition. Laisser cuire 30 minutes.
3– Éplucher les légumes, les couper en petits tronçons, sauf les tomates : les couper en quatre.
4– Verser tous les légumes dans le bouillon. Saler, poivrer et laisser mijoter pendant 1 heure.
5– Préparer le pistou : mixer le basilic, les tomates pelées et l'ail. Verser l'huile d'olive en filet.
6– Verser les pâtes dans la soupe, retirer le lard et laisser cuire 10 minutes.
7– Servir la soupe avec la sauce au pistou à part. Chacun se sert à sa guise.





Chipirons farcis



Poêlée de gambas au safran

## Rougets aux tomates confites

préparation 5 minutes – cuisson 20 minutes
pour 4 personnes

**500 g de tomates cocktail en grappe**
**12 filets de rougets barbets écaillés**
**1 cuillère à soupe de sucre en poudre**
**1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique**
**10 cl d'huile d'olive**
**Thym en fleur**
**Fleur de sel et poivre**

1– Couper les tomates en deux. Les mettre dans un plat, saupoudrer légèrement de sucre en poudre et arroser d'un filet d'huile d'olive et de vinaigre balsamique. Enfourner 15 à 20 minutes à 150-160 °C (th. 5-6) jusqu'à ce qu'elles commencent à confire. Laisser dans le four éteint.
2– Poêler les filets de rougets côté peau dans un peu d'huile d'olive et laisser cuire sans les retourner jusqu'à ce que la partie apparente soit juste cuite. Saupoudrer de fleur de sel et de poivre.
3– Servir les filets de rougets avec les tomates confites et une petite branche de thym en fleur !

## Poêlée de gambas au safran

préparation 5 minutes – cuisson 10 minutes
pour 4 personnes

**16 gambas**
**20 cl de crème fraîche**
**2 doses de safran**
**Une pincée d'épices pour poisson**
**1 gousse d'ail hachée**
**5 branches de persil**
**Une pincée de piment en poudre**
**Huile d'olive et sel**

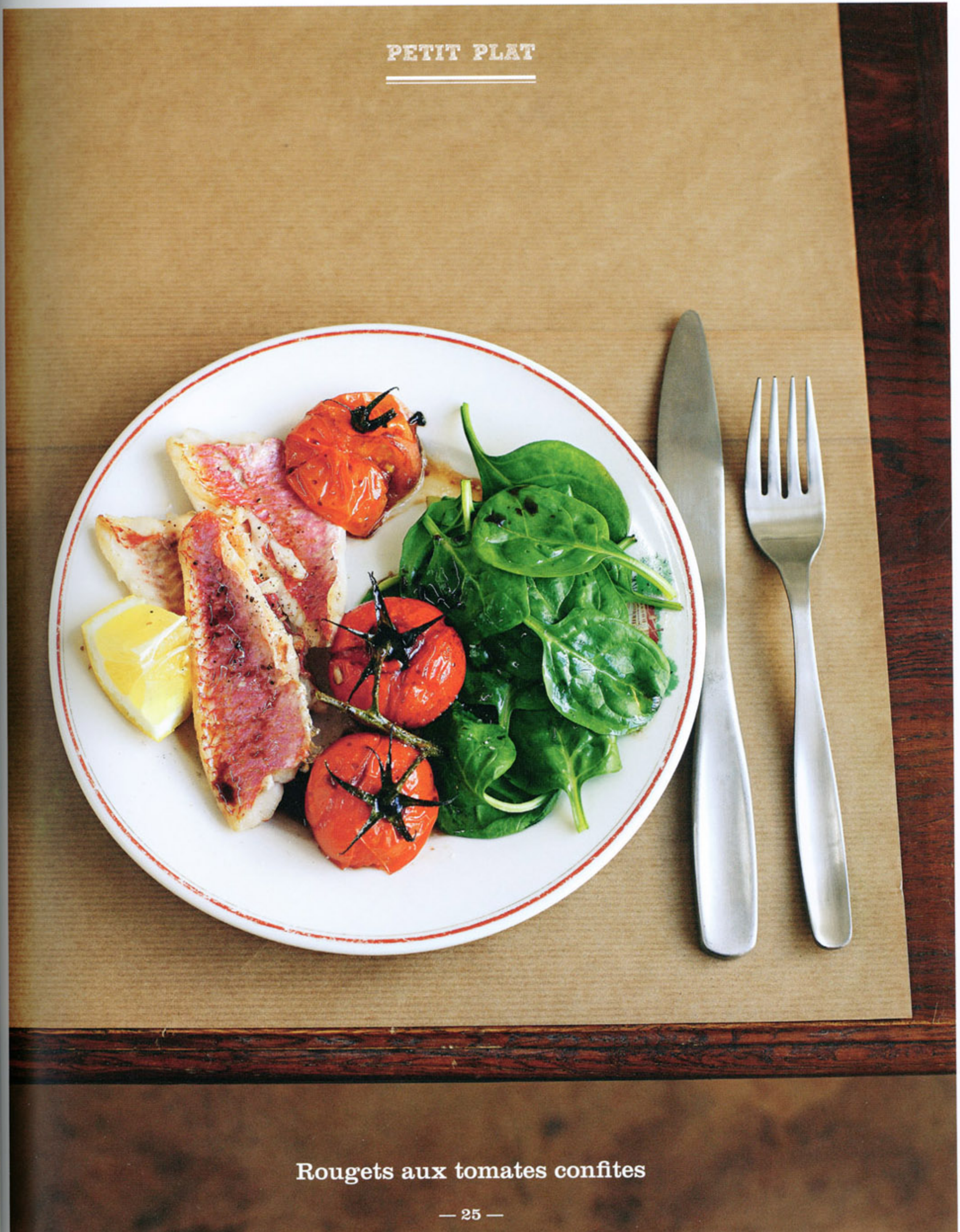
1– Décortiquer les gambas. Les rincer à l'eau froide, retirer la tête et faire une incision le long du corps. Dans une poêle, faire chauffer l'huile avec une pincée de piment. Faire revenir les gambas en ajoutant une petite pincée de safran, une pincée de sel, d'ail haché et de piment en poudre. Réserver dans un plat.
2– Dans la même poêle, verser la crème fraîche et une pincée d'épices pour poisson. Laisser réduire puis ajouter le reste du safran et, en dernier, les gambas. Parsemer de persil haché.

## Chipirons farcis

préparation 20 minutes – cuisson 1 heure
pour 4 personnes

**8 calamars frais ou surgelés**
**250 g de têtes et de pattes de calamars surgelés**
**200 g de jambon de Bayonne**
**100 g de mie de pain rassis**
**1 œuf**
**2 oignons**
**2 gousses d'ail**
**6 cuillères à soupe de coriandre hachée**
**3 cuillères à soupe d'huile d'olive**
**15 cl de vin blanc sec**
**Une pincée de piment d'Espelette**
**Sel et poivre**

1– Faire tremper la mie de pain dans un peu d'eau tiède, puis la presser pour en extraire le maximum d'eau.
2– Couper les têtes et les pattes de calamars en petits morceaux ainsi que le jambon. Peler les oignons et les gousses d'ail puis les couper grossièrement.
3– Mettre dans le bol d'un mixeur les têtes et les pattes de calamars, le jambon, les oignons, l'ail, l'œuf, la moitié de la coriandre, la mie de pain, du sel, du poivre et le piment d'Espelette. Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte.
4– Remplir les calamars de cette farce et les maintenir fermés avec des pics en bois.
5– Faire chauffer l'huile à feu moyen dans une sauteuse et y faire dorer les chipirons pendant 5 minutes en les retournant. Saler, poivrer et ajouter le vin blanc. Couvrir et laisser cuire à feu doux 1 heure à 1 heure 15 en surveillant : ajouter de l'eau s'il n'y a plus de jus. Parsemer de coriandre hachée et servir avec un riz blanc.
VARIANTE : Il est possible de varier les farces : à la morue, aux petites pâtes de soja ou avec une sauce aux poivrons.



Rougets aux tomates confites

PLAT DU JOUR

JEUDI

# GRAND AÏOLI

préparation 30 minutes – dessalage 24 heures – cuisson 15 minutes – pour 8 personnes

**500 g de morue**
**6 carottes**
**1 chou-fleur**
**500 g de haricots verts**
**4 pommes de terre**
**4 œufs**

1– La veille : couper la morue en tronçons, puis les disposer dans une passoire. Plonger dans de l'eau froide. Laisser dessaler 24 heures en changeant l'eau 3 à 4 fois. Hacher l'ail. Battre les 3 jaunes d'œufs dans un saladier avec la moutarde, l'ail, du sel et du poivre. Verser doucement l'huile d'olive en filet tout en continuant de battre. Verser l'aïoli dans un bol et le présenter avec les morceaux de légumes blanchis et la morue pochée.

2– Cuire les légumes et autres :

- les œufs durs : 10 minutes à l'eau bouillante. Laisser refroidir puis écaler ;
- les pommes de terre et les carottes coupées et nettoyées : 15 minutes de cuisson à l'eau bouillante ;
- les haricots verts : cuisson vapeur ou bien 5 minutes à l'eau ;
- le chou-fleur : 15 minutes à l'eau bouillante salée ;
- la morue dessalée : plonger dans une casserole d'eau froide, porter à ébullition, couvrir et laisser pocher 5 minutes. Égoutter et laisser refroidir.

3– Présenter tous les ingrédients refroidis avec la sauce à l'ail : l'aïoli !



# PETITS FARCIS

préparation 30 minutes · cuisson 1 heure · pour 4 à 6 personnes

**3 courgettes rondes**
**2 aubergines**
**2 pommes de terre**
**3 gros oignons**
**3 gros champignons de Paris**
**3 grosses tomates à farcir**
**300 g de chair à saucisse aux herbes**
**150 g de bœuf haché**
**1 petit oignon**
**1 œuf**
**1 tranche de pain de mie**
**Un peu de lait**
**Herbes de Provence**
**100 g de gruyère râpé**
**Huile d'olive**

1– Laver les légumes. Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur après les avoir débarrassées de leur pédoncule, les évider légèrement et couper chaque moitié en deux. Réserver la pulpe prélevée dans un grand saladier.
2– Évider les courgettes (utiliser une petite cuillère parisienne) et en réserver également la pulpe dans le saladier.
3– Bien nettoyer les champignons, ôter les pieds et les ajouter à la pulpe des autres légumes.
4– Évider les oignons, sans conserver leur pulpe, faire de même avec les tomates.
5– Sécher les pommes de terre, les peler et les évider sans garder leur chair.
6– Faire revenir la chair à saucisse et le bœuf haché à la poêle dans un peu d'huile d'olive.
7– Passer toutes les pulpes au mixeur et les mélanger avec les viandes cuites, le gruyère râpé, la mie de pain trempée dans le lait et essorée, le petit oignon émincé finement et l'œuf. Saler, poivrer abondamment et parsemer d'herbes de Provence.
8– Placer les coques des légumes sur la plaque du four, les arroser généreusement d'huile d'olive et les garnir de farce. Arroser de nouveau d'huile d'olive et parsemer de parmesan râpé. Enfourner à 200 °C (th. 6-7) pour 45 à 60 minutes : il faut que les légumes soient fripés. Mettre un petit verre d'eau dans le plat pour empêcher les farcis de sécher. Veiller à ce qu'ils ne brûlent pas en dessous.





# Cannellonis épinard-ricotta



# Moules aux tomates en cassolettes

## Cannellonis épinard-ricotta

préparation 35 minutes · cuisson 25 minutes
pour 4 personnes

**8 feuilles de lasagne**
**500 g d'épinards**
**200 g de ricotta**
**2 œufs**
**1 oignon**
**1 bocal de coulis de tomates**
**10 cl d'huile d'olive**
**125 g de parmesan râpé**
**Muscade, sel et poivre**

1– Laver et égoutter les épinards, ôter la tige centrale.
2– Dans de l'eau bouillante salée, laisser tremper 2 minutes les feuilles de lasagne.
3– Faire chauffer l'huile pour dorer l'oignon émincé 2 minutes. Ajouter les épinards, les laisser sécher, saler, poivrer et saupoudrer de muscade. Laisser refroidir dans un saladier. Ajouter les œufs battus en omelette puis la ricotta.
4– Prendre une feuille de lasagne, déposer 1 cuillère à soupe de farce ricotta-épinards sur le haut, puis rouler en cigare. Poser dans un plat à gratin huilé. Recommencer.
5– Verser le coulis de tomates. Saupoudrer de parmesan et laisser gratiner sous le gril du four 5 à 10 minutes à 200 °C.

## Moules aux tomates en cassolettes

préparation 10 minutes · cuisson 30 minutes
pour 4 personnes

**1 kg de moules**
**1 oignon**
**1 gousse d'ail**
**2 tomates**
**20 cl de vin blanc**
**300 g de coulis de tomates**
**2 cuillères à soupe d'huile d'olive**
**10 g de beurre**
**1 feuille de laurier**
**Quelques branches de thym**
**1 bouquet de coriandre**

1– Plonger 30 secondes les tomates dans de l'eau bouillante puis les peler et les concasser grossièrement.
2– Hacher l'oignon et le faire blondir dans une cocotte avec le beurre et l'huile. Ajouter la purée et le coulis de tomates, l'ail pilé et mouiller avec le vin. Ajouter le thym et le laurier, saler, poivrer et laisser mijoter à découvert 20 à 25 minutes.
3– Laver les moules. Quand la sauce a bien mijoté, ajouter les moules et laisser sur feu vif 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Remuer avec une cuillère en bois. Servir avec de la coriandre ciselée.

## Tartare au pesto du Mistral

préparation 10 minutes · pour 4 personnes

**500 g de viande de bœuf à 5 % de matières grasses**
**2 cuillères à soupe de câpres**
**50 g de cornichons**
**3 petits oignons blancs**
**4 jaunes d'œufs**
**2 cuillères à café de ketchup**
**2 cuillères à café de moutarde Savora**
**2 cuillères à café de Worcestershire sauce**
**2 branches de persil**
**Fleur de sel et poivre**
**Tabasco**

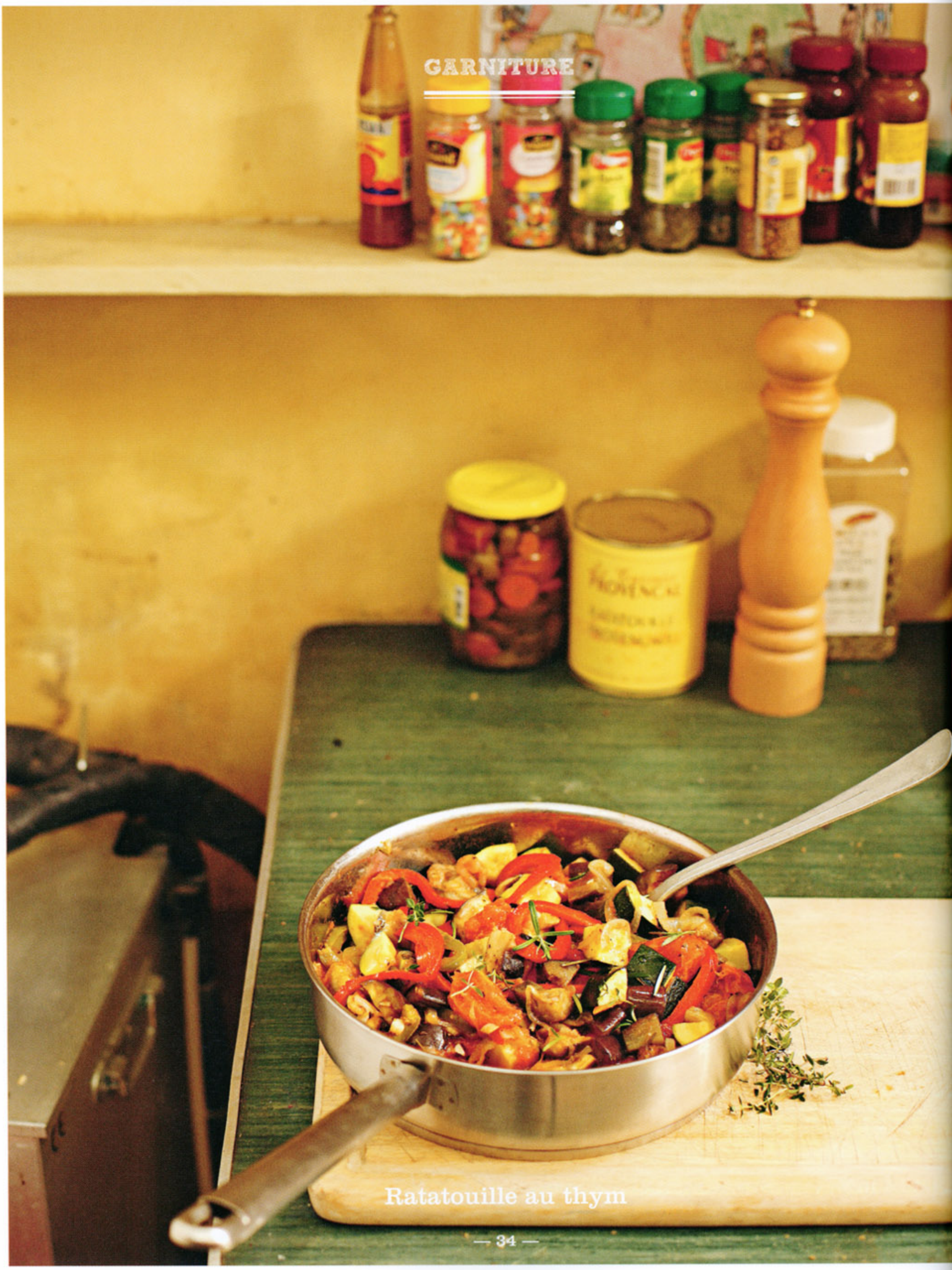
**pour le pesto**
**1 bouquet de basilic frais**
**1 sachet de parmesan râpé**
**10 cl d'huile d'olive**
**20 g de pignons de pin**

**pour la garniture**
**Pousses d'épinards**
**Cerfeuil**

1– Hacher la viande au couteau.
2– Hacher séparément les oignons, le persil, les câpres et les cornichons.
3– Dans un saladier, mélanger les jaunes d'œufs avec la Savora, ajouter la Worcestershire sauce et le ketchup. Ajouter ensuite les oignons, le persil, les câpres, les cornichons et la viande. Bien mélanger.
4– Préparer le pesto en mixant les feuilles de basilic, l'huile d'olive, le parmesan râpé et les pignons.
5– Servir le tartare, assaisonné de fleur de sel et de poivre. Disposer le pesto dans un bol à côté avec des pousses d'épinards, du cerfeuil et du Tabasco.




Tartare au pesto du Mistral



Ratatouille au thym



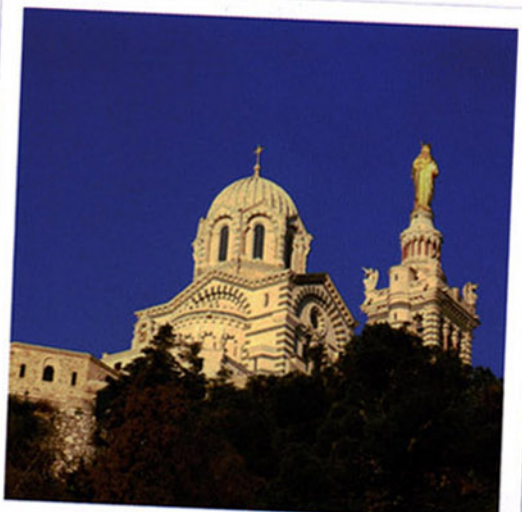
Tian d'aubergines et de courgettes

## Ratatouille au thym

préparation 20 minutes – cuisson 35 minutes
pour 4 personnes

500 g de tomates bien mûres (5-6)
2 courgettes
2 aubergines
2 poivrons
2 oignons blancs
4 gousses d'ail
Thym frais, laurier et romarin
Huile d'olive
Sel et poivre

1– Laver et épépiner les poivrons. Les faire griller sous le gril du four 15 minutes. Les enfermer ensuite dans un sac plastique pendant 1 minute puis les peler et les couper en lamelles.
2– Pendant ce temps, couper les courgettes et les aubergines en gros dés. Éplucher et émincer les oignons et l'ail. Faire bouillir de l'eau, y plonger les tomates 1 minute, les égoutter puis les peler. Les épépiner et les couper en quatre.
3– Dans une sauteuse, chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajouter l'ail et les oignons, le thym, le laurier, le romarin, les tomates et les poivrons. Ajouter les courgettes et les aubergines lorsque la tomate est en coulis. Saler et poivrer. Laisser mijoter 20 minutes.



Notre-Dame de la Garde

## Écrasé de pommes de terre

préparation 5 minutes – cuisson 15 minutes
pour 4 personnes

8 pommes de terre bintje (à chair tendre)
10 cl de lait
Beurre
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Fleur de sel et poivre

1– Laver les pommes de terre. Les éplucher et ôter les yeux (les petits points) puis les laver de nouveau. Les couper en gros tronçons.
2– Remplir une casserole d'eau, ajouter une pincée de fleur de sel. Plonger les pommes de terre dans l'eau et porter à ébullition. Faire cuire 10 à 15 minutes : les pommes de terre doivent être tendres.
3– Les égoutter puis les écraser grossièrement avec une fourchette. Verser le lait, bien mélanger, puis ajouter l'huile d'olive. Saler, poivrer, incorporer une noisette de beurre puis servir sans attendre.

## Tian d'aubergines et de courgettes

préparation 10 minutes – cuisson 45 minutes
pour 4 personnes

3 grosses courgettes
3 aubergines
2 oignons blancs
4 gousses d'ail
Thym frais
Huile d'olive
Sel et poivre

1– Laver les courgettes et les aubergines puis les couper en rondelles de même taille.
2– Éplucher les oignons et l'ail, les émincer en rondelles.
3– Dans un plat en terre rectangulaire, placer les légumes en alternant aubergines, courgettes, oignons et ail. Saler, poivrer, effeuiller le thym et arroser d'huile d'olive.
4– Enfourner 45 minutes à 160 °C (th. 5-6).



Écrasé de pommes de terre

PLAT DU JOUR

VENDREDI

# LA BOURRIDE

préparation 1 heure – cuisson 1 heure 30 – pour 6 personnes

**6 tranches de lotte**
**6 seiches épluchées**
**2 filets de merlan**
**3 dorades en filet**
**1 kg de poissons de roche**
**2 poireaux**
**2 oignons**
**6 gousses d'ail**
**4 tomates ou 1 boîte de tomates pelées**
**4 pommes de terre**
**1 pincée de piment de Cayenne**
**1 cuillère à café de safran**
**1 bouquet de persil**
**50 cl de vin blanc sec**
**1 bouquet garni**
**15 cl d'huile d'olive**
**1 bol d'aïoli (recette page 26)**
**3 jaunes d'œufs**
**Sel et poivre**

1– Couper les poissons de roche en deux. Laver et éplucher les légumes, sauf les pommes de terre, et les couper en tronçons. Hacher le persil.
2– Dans un grand faitout, faire chauffer l'huile. Ajouter les oignons, les poireaux, l'ail, le persil, les tomates coupées en morceaux, puis les poissons de roche, le bouquet garni et la pincée de piment. Saler et poivrer. Laisser cuire 10 minutes. Mouiller avec le vin blanc et 3 litres d'eau. Poursuivre la cuisson encore 10 minutes.
3– Mixer le contenu du faitout et le passer au chinois pour récupérer le jus. Ajouter le safran au jus et le verser dans une grande casserole.
4– Couper les seiches en lamelles et les faire cuire dans le jus safrané pendant 30 minutes. Ajouter les pommes de terre coupées en grosses tranches.
5– Faire pocher 5 à 6 minutes la lotte et les filets de merlan et de daurade dans le jus.
6– Répartir dans les assiettes les pommes de terre, les filets de poisson et la seiche.
7– Dans une casserole sur feu doux, fouetter les 3 jaunes d'œufs à l'aïoli avec une louche de bouillon. Verser le jus de poisson en continuant de fouetter : la sauce doit épaissir.
8– Servir la sauce avec les morceaux de poisson et de la baguette grillée.



# LE PAN-BAGNAT

préparation 20 minutes pour 4 personnes

**4 petits pains ronds et tendres**
**2 tomates**
**1 petit poivron vert**
**1 petit oignon rouge**
**Une poignée de fèves fraîches pelées**
**3 branches de basilic frais**

**8 à 10 anchois**
**10 petites olives noires**
**2 œufs durs**
**4 cuillères à soupe de pesto verde**
**Huile d'olive**
**Sel et poivre**

1– Faire blanchir les fèves, les égoutter et les laisser refroidir.
2– Couper les tomates en rondelles.
3– Épépiner le poivron vert et le couper en rondelles fines.
4– Couper les œufs durs en rondelles.
5– Couper l'oignon en rondelles fines.
6– Dénoyauter les olives noires.
7– Effeuiller le basilic.
8– Ouvrir les petits pains en y faisant une fente.
9– Étaler 1 cuillère à soupe de pesto verde à l'intérieur de chaque pain.
10– Disposer des rondelles de tomates, de poivrons, d'œufs durs, quelques feuilles de basilic, des anchois, des fèves, des olives noires, et arroser d'huile d'olive. Fermer les pains et déguster.

# SUR LE POUCE

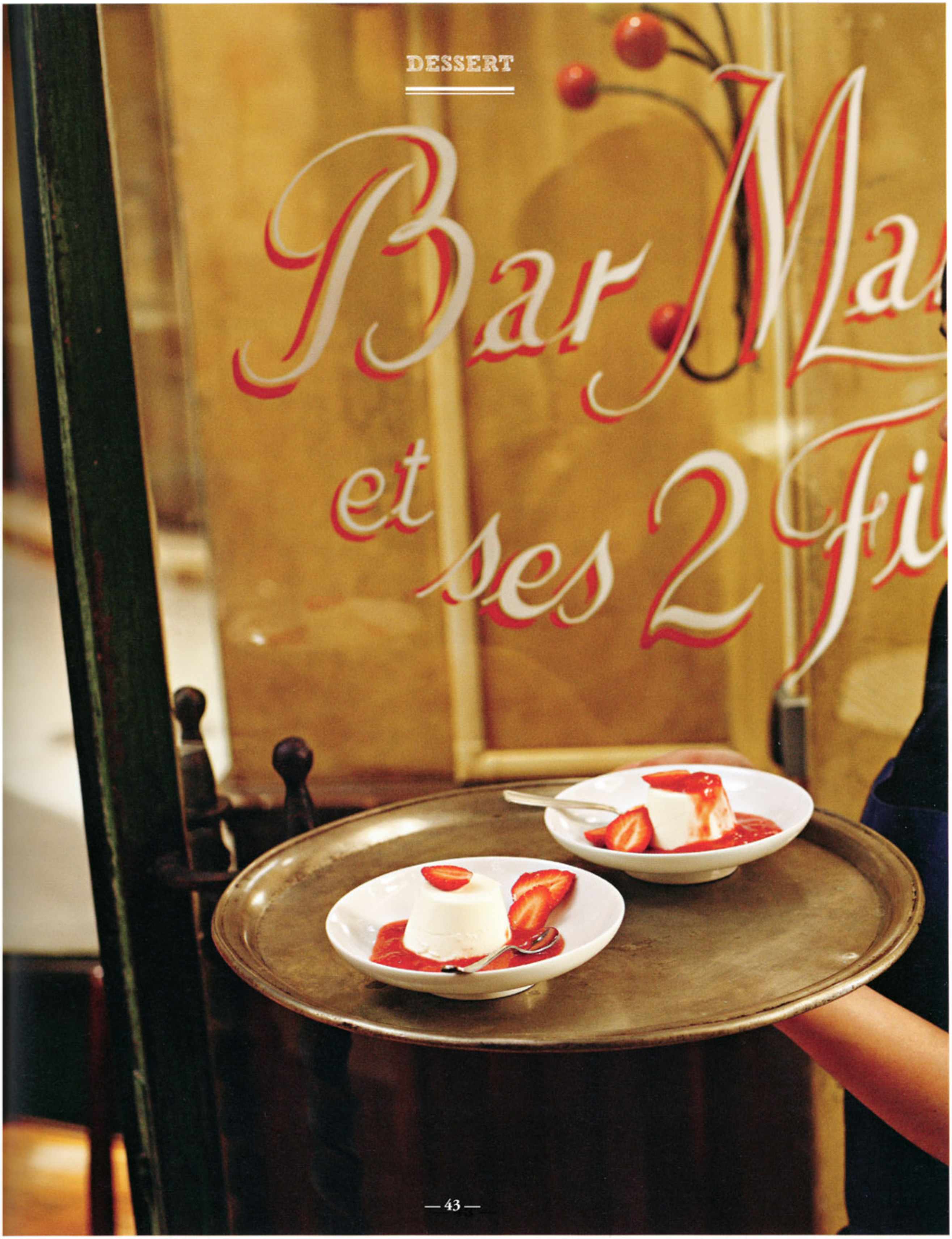


# PANNA COTTA ET COULIS DE FRAISES

préparation 10 minutes · cuisson 5 minutes · pour 6 personnes
refroidissement 4 heures minimum

**1 litre de crème liquide entière**
**2 gousses de vanille**
**5 cuillères à soupe de sucre**
**4 feuilles de gélatine alimentaire**
**1 barquette de fraises gariguette**
**1 cuillère à soupe de miel de lavande**

1– Dans une casserole, faire chauffer la crème liquide avec le sucre et la gousse de vanille fendue en deux et grattée.
2– Faire tremper la gélatine dans un bol d'eau froide.
3– Lorsque la crème est chaude, ajouter les feuilles de gélatine essorées et mélanger avec une cuillère en bois pour qu'elles se dissolvent. Le tout ne doit pas bouillir.
4– Laisser la crème refroidir un peu, la verser dans des petits moules ou des verres puis les placer au moins 4 heures au réfrigérateur.
5– Pendant ce temps, laver et équeuter les fraises, les mixer avec un peu de miel de lavande. Réserver au frais.
6– Lorsque les panna cotta sont prises, les démouler : passer les moules quelques secondes sous l'eau chaude et les retourner au-dessus d'assiettes à dessert. Verser un peu de coulis de fraises autour.


Bar
et ses 2



Figues rôties



# Tarte aux noix

## Figues rôties

**préparation 5 minutes – cuisson 20 minutes**
**pour 4 personnes**

**12 figues**
**4 cuillères à soupe de miel**
**2 cuillères à soupe de sucre roux**
**1 cuillère à café de cannelle**
**1 cuillère à café de quatre-épices**
**Le jus de 1 orange ou de 1 citron**

1– Fendre les figues en quatre en partant du sommet vers le bas sans aller jusqu'au bout. Les faire tenir debout en les rangeant dans un plat à four.
2– Faire chauffer le four à 180 °C (th. 6).
3– Délayer le miel dans un peu de jus d'orange puis ajouter le sucre et les épices.
4– Arroser les figues de ce jus épicé et enfourner 20 minutes.
5– À la sortie du four, arroser les figues de jus et les conserver au chaud.

## Tarte aux noix

**préparation 15 minutes – cuisson 40 minutes**
**pour 6 personnes**

**1 pâte brisée ou sablée**
**2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse**
**1 sachet de poudre de noix**
**1 sachet de poudre de noisettes**
**3 cuillères à soupe de sucre**
**30 g de beurre fondu**
**1 œuf**
**1 pincée de cannelle**

1– Étaler la pâte brisée ou sablée dans un moule à tarte.
2– Verser la crème fraîche dans un saladier, y ajouter le sucre, les poudres de noix et de noisettes, le beurre fondu et la cannelle. Mélanger. Ajouter l'œuf et bien mélanger.
3– Répartir cette préparation sur le fond de tarte et cuire 40 minutes à 180 °C (th. 6).

## Tarte Tatin pomme-poire

**préparation 20 minutes – cuisson 20 minutes**
**pour 6 personnes**

**500 g de pommes golden**
**500 g de poires conférence**
**125 g de sucre roux**
**100 g de beurre demi-sel**
**1 pâte feuilletée**
**1 cuillère à café de muscade moulue**

1– Faire préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
2– Laver et éplucher les pommes et les poires. Les couper en deux et enlever les trognons.
3– Beurrer un moule à manqué et y saupoudrer 100 g de sucre. Poser le moule sur le gaz, à feu moyen, pendant 3 à 4 minutes : le caramel se forme alors tout doucement. Retirer le moule du feu. Sinon, mettre le sucre dans une casserole à fond épais et faire chauffer jusqu'à obtenir un caramel. Le verser ensuite dans le moule.
4– Disposer les demi-pommes et les demi-poires, côté bombé contre le moule, en les intercalant. Saupoudrer de muscade moulue. Ajouter des petits morceaux de beurre dans les trous. Enfin, recouvrir le tout avec la pâte feuilletée en repliant les bords vers l'intérieur du moule.
5– Enfourner 15 à 20 minutes : la pâte doit se colorer sans brûler.
6– Sortir la tarte du four et la renverser en posant un plat de service dessus.
7– Servir chaud, accompagné de crème fraîche mélangée avec une goutte de calva.



Tarte Tatin pomme-poire

# NAVETTES AUX FRUITS SECS

préparation 20 minutes – repos 2 heures – cuisson 15 minutes
pour une dizaine de navettes

**500 g de farine**
**200 g de sucre**
**75 g de margarine**
**3 œufs**
**5 cl d'eau de fleur d'oranger**
**5 cl d'eau**
**Sel**

1– Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre et une pincée de sel. Former une fontaine, déposer les œufs, l'eau de fleur d'oranger et la margarine. Travailler l'ensemble avec les mains tout en versant l'eau : on obtient une pâte un peu ferme. La laisser reposer 1 heure.
2– Séparer la boule de pâte en deux, puis chaque boule en deux, puis encore en deux et une dernière fois en deux pour obtenir de petites boules de 50 g environ. Les rouler légèrement afin d'obtenir des petits boudins, les aplatir ensuite en pinçant les bords et en fendant légèrement le milieu.
3– Déposer ces navettes sur une plaque recouverte de papier cuisson. Laisser reposer de nouveau pendant 1 heure.
4– Au dernier moment, enduire légèrement les navettes de jaune d'œuf. Enfourner 15 minutes environ à four chaud à 180 °C (th. 6) en surveillant la cuisson : les navettes doivent être légèrement dorées.

# LES CROQUANTS AUX AMANDES

préparation 10 minutes – cuisson 30 minutes – pour 12 petits biscuits environ

**4 œufs**
**200 g d'amandes en poudre**
**100 g d'amandes entières émondées**
**200 g de sucre en poudre**
**200 g de farine complète**

1– Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Battre les œufs avec le sucre jusqu'à l'obtention d'une matière mousseuse et blanche puis ajouter les amandes en poudre et les amandes entières concassées. Mélanger puis ajouter la farine. La pâte doit être assez compacte. Si elle est trop liquide, ajouter de la farine.
2– Former un boudin, le déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfourner 30 à 35 minutes. Sortir du four et couper immédiatement le boudin en petits tronçons de 2 cm environ. Laisser refroidir.













# Chapitre 2

## L'agenda de Blanche

Petits plats de ménage, petits plats de maman, Blanche aime avant tout réjouir les siens en les installant à sa table. Généreuse, elle pratique une cuisine d'amour, simple et spontanée, bourrée des trésors des marchés du Sud – et qui sait aussi se faire plus chic pour les occasions spéciales. Mais comment fait-elle pour être toujours prête à produire de tels délices? Elle a un petit secret d'organisation : un agenda gourmand dont elle vous offre ici un extrait.



## LUNDI

- ma soupe de légumes du marché (56)
- lasagnes (52)

## MARDI

19 h 30 dîner chez Roland

Charlotte + Guillaume viennent dîner

## MERCREDI

- penne sicilienne (56)
- tomates provençales (56)
- crêpes party (58)

## JEUDI

- entrée : artichauts poivrade (62)
- plat : lapin rôti à l'ail + salade (62)
- dessert : cheesecake de Johanna (62)

## VENDREDI

- paupiettes de veau farcies aux petits légumes (64)

## SAMEDI

- midi : papillotes de lieu aux épinards (68)
- tomates confites (68)

Dîner tête à tête
carpaccio de Saint-Jacques (68)
petites cocottes de poulet thaï (70)
tiramisu aux fruits rouges (72)

## DIMANCHE

Déjeuner : Mieta et Roland + Thomas
- risotto (Roland prépare tout) (76)
- verrines en entrée : jambon & aubergines (c'est Thomas qui les amène) (76)
- rôti de porc à la sauce puttanesca (76)
- le Castel (78)

## NOTE

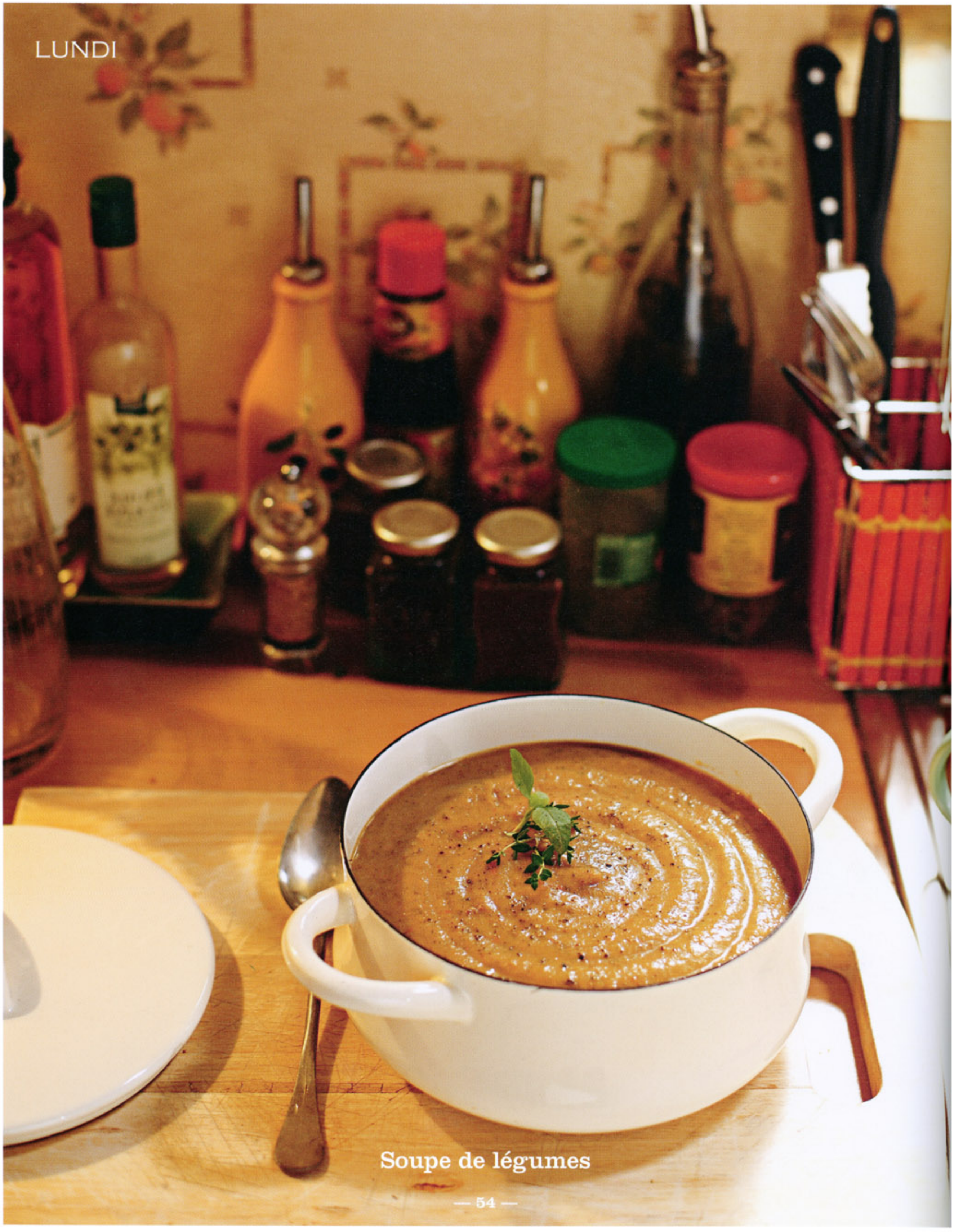
# LASAGNES

préparation 30 minutes – cuisson 45 minutes – pour 6 personnes

8 feuilles de lasagne précuites
500 g de viande de bœuf hachée
1 oignon
1 gousse d'ail
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
½ bouquet de basilic
2 brins d'origan
2 brins de romarin
1 petite poignée de roquette
30 cl de coulis de tomates
1 cuillère à café d'herbes de Provence
30 g de beurre
30 g de farine
½ litre de lait
1 pincée de muscade
125 g de fromage râpé
Sel et poivre

1– Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu doux, ajouter la farine et 1 pincée de sel en mélangeant sans cesse. Le tout doit former une boule. Ajouter alors le lait en mince filet au fur et à mesure de son absorption en mélangeant constamment avec une cuillère en bois : la sauce doit être onctueuse. Si des grumeaux se forment, retirer la casserole du feu et fouetter énergiquement. Poivrer, ajouter la noix de muscade puis réserver la sauce Béchamel.
2– Éplucher et émincer l'oignon. Hacher les herbes fraîches au mixeur ou au couteau. Hacher la roquette.
3– Dans une poêle, verser 1 cuillère à soupe d'huile, puis faire colorer l'oignon émincé avec la gousse d'ail entière, enlever la gousse d'ail lorsque l'oignon colore. Ajouter la viande hachée, bien mélanger pour détacher les morceaux de viande, puis ajouter les herbes fraîches et la roquette hachées et le coulis de tomates. Ajouter les herbes de Provence, saler et poivrer.
4– Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Dans un grand plat à gratin (40 x 20 cm), verser 1 cuillère à café d'huile d'olive, déposer 2 feuilles de lasagne côte à côte, puis recouvrir de préparation à la viande. Déposer 2 feuilles de lasagne par-dessus, étaler la béchamel, puis 2 autres feuilles de lasagne. Recouvrir du reste de sauce à la viande. Terminer par 2 feuilles de lasagne, de la béchamel et, enfin, du fromage râpé.
5– Enfourner pour 45 minutes.





Soupe de légumes



Penne sicilienne

## Soupe de légumes

préparation 20 minutes – cuisson 30 minutes
pour 6 personnes

**4 carottes**
**2 pommes de terre**
**2 poireaux**
**1 oignon**
**1 branche de céleri**
**1 tranche de potiron**
**1 cube de bouillon de légumes**
**Beurre**
**1 cuillère à soupe d'huile d'olive**
**Sel et poivre du moulin**

1– Éplucher et émincer l'oignon. Dans une cocotte, faire chauffer l'huile et une noisette de beurre puis y faire revenir l'oignon émincé. Laisser blondir.
2– Pendant ce temps, peler tous les légumes et les couper en morceaux. Les mettre dans une grande cocotte, les couvrir avec 1 à 1,5 litre d'eau (l'eau doit couvrir les légumes). Saler, poivrer puis couvrir la casserole. Laisser cuire 20 à 30 minutes.
3– Mixer ensuite les légumes, avec l'eau de cuisson, à l'aide d'un mixeur plongeant. Saler et poivrer.

## Penne sicilienne

préparation 10 minutes – cuisson 8 à 10 minutes
pour 4 personnes

**500 g de penne rigate**
**1 mozzarella**
**1 aubergine**
**2 belles tomates mûres**
**Quelques feuilles de basilic**
**3 cuillères à soupe d'huile d'olive**
**125 g de grana padano râpé**
**Sel et poivre**

1– Couper l'aubergine en tranches. Les faire revenir dans l'huile d'olive dans une poêle.
2– Faire bouillir de l'eau pour pocher les tomates 30 secondes. Éplucher et écraser avec une fourchette. Saler, poivrer, puis ajouter aux tranches d'aubergine.
3– Mettre les pâtes à cuire 8 à 10 minutes dans l'eau des tomates.
4– Découper la mozzarella et ciseler le basilic.
5– Égoutter les pâtes. Les verser dans la poêle avec les aubergines et les tomates et mélanger. Ajouter la mozzarella et le basilic et mélanger délicatement. Attendre quelques minutes et dès que la mozzarella fond, saupoudrer de grana padano puis servir.

## Tomates provençales

préparation 10 minutes – cuisson 10 à 15 minutes
pour 6 personnes

**6 tomates**
**1 bouquet de persil plat**
**3 brins de basilic**
**4 gousses d'ail**
**3 biscottes ou crackers au sésame réduits en miettes**
**Huile d'olive**
**Sel et poivre**

1– Retirer le pédoncule de chaque tomate, les couper en deux dans l'épaisseur et les mettre bien serrées dans une poêle, côté chair vers l'extérieur. Saler généreusement et poivrer.
2– Hacher les feuilles de persil et de basilic ainsi que les gousses d'ail puis les mélanger aux biscottes écrasées.
3– À l'aide d'une petite cuillère, déposer un peu de cette préparation sur chaque demi-tomate en tassant un peu. Arroser les tomates et la poêle d'huile d'olive.
4– Faire cuire quelques minutes à feu vif puis baisser le feu et couvrir. Laisser cuire 10 minutes.
Ce plat peut aussi se faire au four : disposer les tomates dans un plat à gratin et enfourner 20 minutes.

Mon menu pour lundi et mercredi



Tomates provençales

# CRÊPES PARTY

préparation 20 minutes · cuisson 10 minutes · pour 6 personnes

250 g de farine
4 œufs
½ l de lait
1 pincée de sel
50 g de beurre salé
2 sachets de sucre vanillé
1 petit bouchon de rhum ou de kirsch
10 cl de bière

1– Dans un grand saladier, faire un puits avec la farine, ajouter le sel, le sucre vanillé et les œufs un à un. Bien mélanger. Ajouter enfin le lait, l'alcool, le beurre fondu et la bière. Fouetter jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et un peu liquide.
2– Dans une poêle antiadhésive, laisser fondre une noisette de beurre puis, à l'aide d'une louche, verser un peu de pâte dans la poêle chaude : veiller à ce qu'elle ne soit pas brûlante. Laisser cuire 1 minute puis, à l'aide d'une spatule en bois, retourner la crêpe et poursuivre la cuisson. Recommencer jusqu'à épuisement de la pâte.
3– Déposer les crêpes dans une assiette recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.
4– Accompagner les crêpes de confiture, de pâte à tartiner au chocolat ou de confiture de lait, ou bien, tout simplement, de sucre en poudre et d'un peu de jus de citron !

Pour mercredi après-midi





Artichauts poivrade



Lapin rôti à l'ail et salade verte

## Lapin rôti à l'ail et salade verte

préparation 10 minutes – cuisson 40 minutes
pour 6 personnes

**1 lapin fermier en morceaux**
**30 g de tapenade noire**
**1 batavia**
**3 gousses d'ail non épluchées**
**Les zestes de 1 citron**
**2 brins de thym frais**
**4 brins de sarriette**
**4 brins de marjolaine**
**2 cuillères à soupe de persil ciselé**
**15 cl de vin blanc**
**4 cuillères à soupe d'huile d'olive**
**Sel et poivre**

1– Préchauffer le four à 210 °C (th. 7). Retirer une fine couche de pelure des gousses d'ail.
2– Saler et poivrer les morceaux de lapin.
3– Les aligner dans un plat huilé avec l'ail et les zestes. Arroser de la moitié de l'huile, tartiner les morceaux de lapin de tapenade et enfourner 10 minutes.
4– Verser le vin et déposer les herbes. Arroser du reste d'huile et cuire encore 30 minutes. Arroser souvent le lapin avec le jus de cuisson, ajouter de l'eau chaude si besoin.
5– En fin de cuisson, retirer les herbes et parsemer les morceaux de lapin de persil ciselé. Servir avec une batavia fraîche.

## Artichauts poivrade

préparation 10 minutes – cuisson 20 minutes
pour 4 personnes

**1 bouquet d'artichauts poivrade**
**100 g de feta**
**Une dizaine d'olives noires**
**Le jus de 1 citron**
**2 brins de thym frais émietté**
**2 à 3 cuillères à soupe de basilic frais haché**
**10 cl d'huile d'olive**
**2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique**
**Sel et poivre**

1– Couper les tiges des artichauts, enlever les feuilles dures puis, à l'aide d'un couteau, faire le tour du cœur pour enlever les feuilles dures (la première couche) et laisser les feuilles plus claires. Couper l'extrémité des feuilles (1 cm) puis couper chaque artichaut en deux. Les faire cuire dans de l'eau citronnée 15 à 20 minutes.
2– Émietter la feta. Mélanger les artichauts égouttés, la feta et les olives.
3– Préparer une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre et le jus de citron et en arroser les artichauts. Parsemer de thym et de basilic. Couvrir et réserver au frais.

## Cheesecake de Johanna

préparation 30 minutes – cuisson 45 minutes
repos 3 heures 30 – pour 6 personnes

**250 g de spéculoos**
**100 g de beurre**
**500 g de ricotta, de brousse ou de St Môret**
**2 œufs**
**120 g de crème fraîche**
**120 g de sucre en poudre**
**1 cuillère à café de vanille liquide**
**1 citron jaune non traité**

1– Émietter les spéculoos à l'aide d'un mixeur ou d'un rouleau à pâtisserie : on doit obtenir des miettes assez fines mais pas de la poudre.
2– Faire fondre le beurre. Râper finement le zeste du citron. Dans un saladier, verser le beurre sur les miettes de biscuits et mélanger le tout pour obtenir une pâte granuleuse.
3– Verser cette pâte dans le fond d'un moule à manqué recouvert d'une feuille de papier sulfurisé. Répartir l'ensemble de façon homogène en faisant légèrement remonter les biscuits sur les bords. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes environ.
4– Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Mélanger la ricotta, les œufs légèrement battus, la crème fraîche, le sucre et la vanille liquide. Ajouter les zestes du citron. Quand le mélange est bien homogène, le verser sur les biscuits.
5– Enfourner le cheesecake 45 minutes, puis le laisser reposer à l'intérieur du four éteint pendant encore une trentaine de minutes.
6– Laisser reposer le cheesecake au moins 3 heures au réfrigérateur. Le servir avec un coulis de fruits rouges ou du chocolat fondu.

*Mon menu pour jeudi soir avec Charlotte et Guillaume*



Cheesecake de Johanna

# PAUPIETTES DE VEAU FARCIES AUX PETITS LÉGUMES

préparation 20 minutes · cuisson 30 minutes · pour 4 personnes

4 grandes escalopes de veau, à farcir
2 poivrons rouges
200 g de champignons de Paris
2 carottes
2 cuillères à café de fond de veau
50 g d'olives noires de Nyons
1 branche de céleri
1 courgette
1 tranche de lard
300 g de chair à saucisse
2 tranches de pain de mie
1 œuf
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
20 cl d'eau
15 cl de vin sec
1 cuillère à café de cumin en grains

1– Laver et couper les poivrons en petits dés.
2– Nettoyer et couper les champignons en lamelles.
3– Couper la courgette et les carottes en julienne. Couper le céleri en tronçons.
4– Dans un bol, mélanger la chair à saucisse, 1 cuillère à café de fond de veau, le pain de mie émietté et l'œuf.
5– Farcir les escalopes de veau de cette préparation et les fermer avec de la ficelle de cuisine.
6– Couper le lard en petits tronçons.
7– Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile puis faire revenir les poivrons pendant 5 minutes.
8– Ajouter les lardons puis les paupiettes et les faire dorer 5 minutes à feu vif.
9– Ajouter le vin blanc, les champignons, la courgette, les carottes, les olives, le céleri, le cumin et prolonger la cuisson 3 minutes.
10– Ajouter le reste du fond de veau dilué dans 10 cl d'eau et laisser mijoter 10 minutes à couvert puis 5 minutes à découvert pour laisser épaissir la sauce.

Pour vendredi soir


STAUB



Tomates confites



Papillotes de lieu aux épinards

## Papillotes de lieu aux épinards

préparation 5 minutes – cuisson 15 minutes
pour 4 personnes

4 filets de lieu de 150 g à 180 g chacun
30 g de beurre salé
400 g d'épinards en branche
20 cl de crème liquide
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
Poivre noir
Sel de Guérande

1– Sortir le beurre du réfrigérateur 1 heure à l'avance. Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7).
2– Pour préparer les papillotes, découper 8 feuilles de papier sulfurisé et les superposer deux par deux. Badigeonner la feuille du dessus d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau.
3– Laver les épinards sous l'eau froide puis retirer les queues des branches. Les ciseler en lanières régulières. Disposer chaque poisson dans un rectangle de papier sulfurisé par-dessus un lit d'épinards ciselés. Tartiner le poisson de beurre salé. Verser un peu de crème liquide dans chaque papillote. Saler et poivrer généreusement puis refermer la papillote hermétiquement.
4– Placer les papillotes sur la plaque du four ou dans un plat à gratin et enfourner 12 à 15 minutes environ : surveiller le temps de cuisson, les épinards doivent fondre.

## Tomates confites

préparation 5 minutes – cuisson 20 minutes
pour 4 personnes

300 g de tomates cocktail en grappe
50 g de beurre salé
20 g de sucre de canne
Sel et poivre
Huile d'olive

1– Préchauffer le four à 210 °C (th. 7). Déposer les tomates avec leur grappe dans un plat allant au four, ajouter le beurre salé en petits morceaux et verser un filet d'huile d'olive le long des tomates. Saupoudrer de sucre, de sel et de poivre.
2– Laisser cuire 15 à 20 minutes : les tomates doivent caraméliser.

## Carpaccio de Saint-Jacques

préparation 10 minutes – repos 1 heure
pour 12 carpaccio

12 noix de Saint-Jacques bien fraîches
2 citrons verts
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de fleur de sel
Poivre noir du moulin
Une pincée de baies roses

1– Laver les noix de Saint-Jacques sous l'eau froide et les sécher dans du papier absorbant. Les découper ensuite en fines rondelles. Réserver.
2– Presser les citrons verts. Disposer sur chaque assiette 1 rondelle de noix de Saint-Jacques, arroser de jus de citron vert et placer 1 heure au réfrigérateur.
3– Saupoudrer de fleur de sel, de poivre du moulin et de baies roses concassées puis arroser d'un filet d'huile d'olive juste avant de servir.

Pour 2 personnes :
8 noix de St-Jacques bien fraîches
1 citron vert
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de gros sel de Guérande
1 à 2 pincées de baies roses

Mon menu pour samedi midi et samedi soir !



Carpaccio de Saint-Jacques

# PETITES COCOTTES DE POULET THAÏ

préparation 20 minutes – cuisson 20 minutes – pour 4 cocottes

250 g de blancs de poulet
8 crevettes crues sans tête
2 cuillères à soupe de pâte de curry rouge
3 feuilles de kaffir lime (bergamote)
1 petit piment rouge
50 cl de lait de coco
5 cl de nuoc-mâm
5 cl de sauce de poisson
2 cuillères à soupe de sucre roux
2 branches de basilic thaï

1– Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7).
2– Décortiquer les crevettes crues, inciser le dos et retirer le filament noir.
3– Couper les blancs de poulet en petits morceaux. Couper les feuilles de kaffir et le piment en très fines lamelles.
4– Dans un petit saladier, mélanger le poulet, la pâte de curry, 2 ou 3 cuillères à soupe de lait de coco, un peu de feuilles de kaffir émincées, le sucre, la sauce de poisson et le nuoc-mâm. Verser le reste de lait de coco dans une casserole et le faire réduire. Dans chaque mini cocotte, disposer un peu de poulet, 2 crevettes et verser du lait de coco réduit. Parsemer de piment rouge et de feuilles de kaffir émincés très finement. Faire cuire au four 15 à 20 minutes avec le couvercle.

Pour mon dîner de samedi soir
Pour 2 personnes :
200 g de blancs de poulet
6 crevettes crues sans tête
2 c à c de pâte de curry ou en poudre
2 feuilles de kaffir lime (bergamote)
1 petit piment rouge
250 ml de lait de coco
5 cl de nuoc-mâm, sauce de poisson



Pour mon tête-à-tête
de samedi soir avec Franck

# TIRAMISU AUX FRUITS ROUGES

préparation 15 minutes – repos 3 heures – pour 6 personnes

**250 g d'un mélange de fraises,**
**de framboises, de groseilles**
**et de myrtilles**
**250 g de mascarpone**
**200 g de crème épaisse**
**50 g + 20 g de sucre**
**3 œufs**
**40 biscuits à la cuillère roses**
**20 cl de jus de framboise**

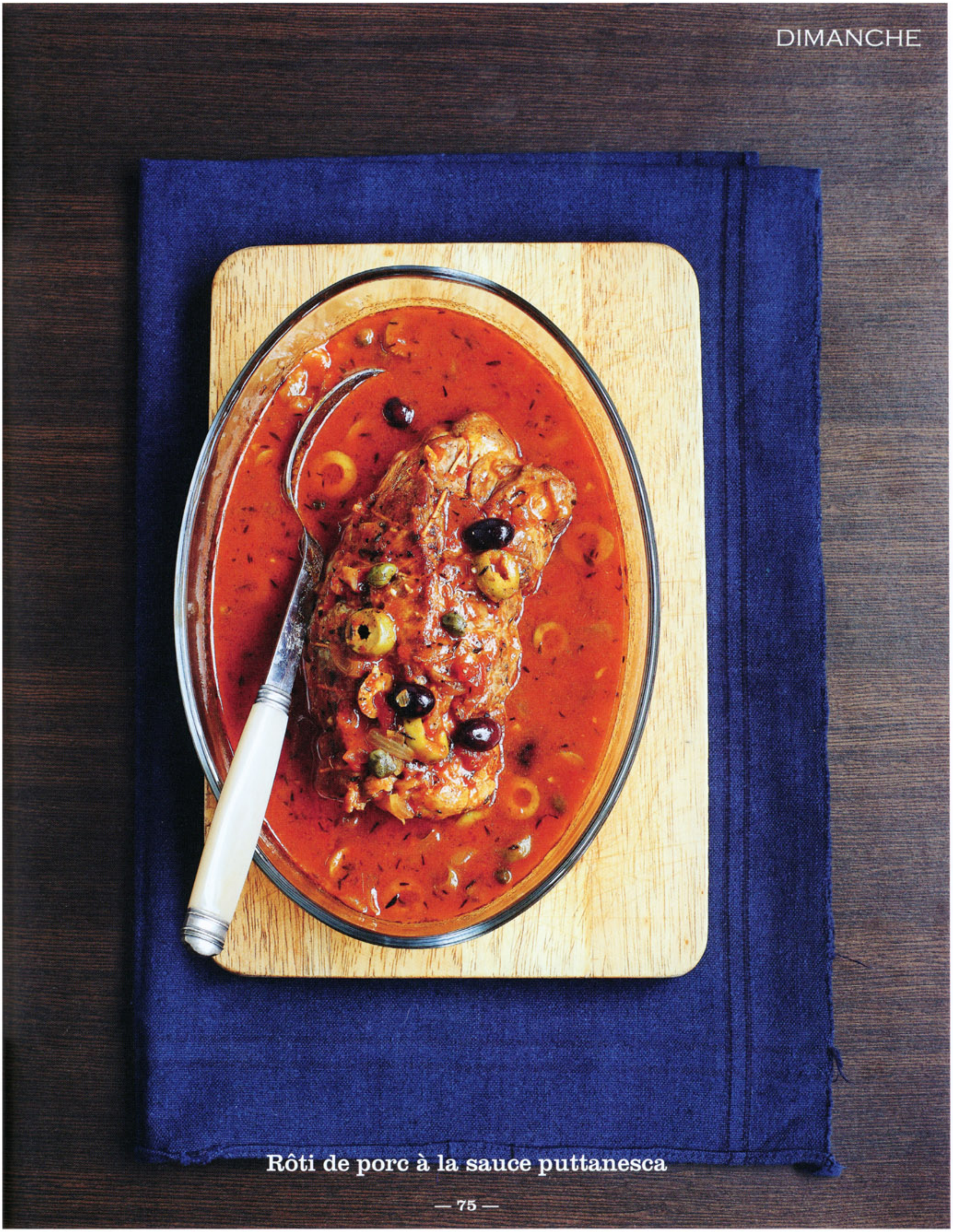
1– Laver les fruits frais et les mélanger avec 20 g de sucre.
2– Imbiber les biscuits de jus de framboise et en garnir un plat creux ou des verrines. Recouvrir de fruits.
3– Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Monter les blancs en neige.
4– Mélanger 50 g de sucre et les jaunes d'œufs. Incorporer le mascarpone et la crème fraîche fouettée puis les blancs battus en neige.
5– Verser cette crème sur les fruits et mettre au frais au minimum 3 heures, une nuit si possible.

Pour 2 personnes :
100 g de mascarpone
25 g de sucre glace
15 biscuits à la cuillère
150 g de fruits rouges
1 oeuf
10 cl de jus de framboise


MONTPELLIER · LYON · MARSEILLE



Verrines jambon & aubergines



Rôti de porc à la sauce puttanesca

## Verrines jambon & aubergines

préparation 20 minutes
pour 6 personnes

2 aubergines grillées à l'huile
1 cuillère à soupe rase de crème fraîche épaisse
1 cuillère à soupe de pesto rosso
2 carrés de fromage frais
200 g de chiffonnade de jambon cuit aux herbes
Sel et poivre du moulin

1– Mélanger le fromage frais avec la crème fraîche et le pesto rosso. Saler et poivrer.
2– Couper les aubergines grillées à l'huile en tout petits dés.
3– Dans chaque verrine, déposer un peu de fromage au pesto, quelques dés d'aubergine puis finir par la chiffonnade de jambon cuit aux herbes.
4– Laisser au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

## Rôti de porc à la sauce puttanesca

préparation 10 minutes – cuisson 30 minutes
pour 4 à 6 personnes

1 rôti de porc ficelé
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 oignon émincé
4 gousses d'ail
30 cl de coulis de tomates
4 filets d'anchois écrasés
30 g d'olives noires, coupées en deux
2 cuillères à soupe de câpres
1 cuillère à soupe de persil haché
1 cuillère à soupe d'origan
½ litre de vin blanc
1 pincée de piment d'Espelette
50 g de parmesan

1– Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile chaude. Ajouter le rôti de porc, le laisser dorer 5 minutes sur tous les côtés, puis ajouter le coulis de tomates, les anchois et le piment d'Espelette. Laisser réduire 15 minutes à couvert.
2– Ajouter le vin blanc, les olives, les câpres et l'origan. Mélanger et prolonger la cuisson 10 minutes à couvert.
3– Parsemer de persil frais haché. Servir avec des pâtes fraîches et du parmesan.

## Le risotto de Roland

préparation 5 minutes – cuisson 20 à 30 minutes
pour 4 personnes

450 g de riz arborio ou carnaroli
1 cuillère à café de pistils de safran
1,5 litre de bouillon de volaille ou de bœuf
10 cl de vin blanc sec
1 gousse d'ail
1 oignon blanc
150 g de parmesan râpé
60 g de beurre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

1– Dans un bol, verser une louche de bouillon chaud et ajouter le safran : laisser infuser le temps de la préparation du risotto.
2– Laver le riz sous l'eau froide. Éplucher et émincer l'ail et l'oignon.
3– Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile d'olive, ajouter l'ail et l'oignon émincés. Ajouter le riz égoutté et le laisser devenir translucide.
4– Verser le vin blanc et le laisser s'évaporer. Verser le bouillon, louche après louche, sans cesser de mélanger avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le riz soit cuit mais encore al dente (compter 15 à 20 minutes). Saler et poivrer. Verser enfin le bol de bouillon au safran.
5– Ajouter le beurre et le parmesan, bien mélanger, couvrir quelques minutes puis servir sans attendre.

*Mon menu pour dimanche midi*



Le risotto de Roland

Déjeuner avec Roland,
Mieta et Thomas

# LE CASTEL

préparation 30 minutes · cuisson 1 heure 30 · pour 4 personnes

**pour le biscuit**
**6 blancs d'œufs**
**190 g de poudre de noisettes**
**190 g de sucre en poudre**
**12,5 cl de lait**

**pour la crème au beurre**
**70 g de beurre mou**
**2 blancs d'œufs**
**45 g de sucre**
**20 g de pralin**
**2 cl d'eau**
**20 g de sucre glace**
**Pralin**

1– Préchauffer le four à 120 °C (th. 4).

2– Préparer le biscuit : mélanger la poudre de noisettes avec le lait et le sucre. Monter 6 blancs d'œufs en neige et les incorporer au mélange précédent. Étaler la pâte sur une plaque (30 x 20 cm) recouverte de papier sulfurisé et enfourner 1 heure 30.

3– Pendant ce temps, préparer la crème au beurre. Dans une casserole à fond épais, faire chauffer l'eau et le sucre ensemble jusqu'à ce que le sucre soit complètement fondu et devienne liquide : on doit obtenir un sirop sans coloration. Monter 2 blancs d'œufs en neige ferme, ajouter le sirop et continuer de battre avec le batteur électrique jusqu'à ce que la meringue ait refroidi. Incorporer ensuite, petit à petit, le beurre. Mettre un tiers de la crème au beurre dans un grand bol et la mélanger au pralin. Réserver.

4– Lorsque le biscuit est cuit, le laisser refroidir puis le diviser en 2 dans la longueur. Étaler les deux tiers de la crème au beurre sur un des rectangles, poser dessus le second rectangle et le recouvrir de crème au beurre au pralin. Décorer avec du sucre glace et du pralin.



# Chapitre 3

# BRUNCH*



Rien de tel pour se retrouver autour d'un repas qui satisfait tous les genres de gourmandise et évite les chichis à tout prix. Même si l'on fait ça un peu à l'anglaise (œufs brouillés, saucisses, haricots à la tomate...) on n'oublie pas la vraie confiture de grand-mère, les bons fromages de chez nous et les petites recettes d'enfance (pain perdu, gâteau au yaourt). Choisissez votre menu : comme chez Ninon, chez Estelle et Rudy ou chez Mélanie. Ou mixez les idées !

## CHEZ NINON*



## CHEZ ESTELLE ET RUDY*



## CHEZ MELANIE*




Smoothie kiwi et jus de pomme


Plateau de fromages et confitures

## Smoothie kiwi et jus de pomme

préparation 5 minutes
pour 2 grands verres ou 4 petits

1– Mixer 4 kiwis pelés et coupés en petits tronçons, 30 cl de jus de pomme bio et quelques glaçons jusqu'à l'obtention d'une texture veloutée.

## Plateau de fromages et confitures

**Un morceau de vieux comté ou de gruyère salé**
**Un chèvre pas trop fait (le Trèfle par exemple)**
**Un brebis au piment d'Espelette**
**Un brie ou un camembert**
**Un morceau de gorgonzola au mascarpone, de bleu ou de roquefort**

**Pour accompagner :**
**Une confiture de figues**
**Une confiture de cerises noires**
**Une boule de pain de campagne bio**

## Brochettes de gambas

préparation 15 minutes – cuisson 5 minutes
pour 4 personnes

**12 gambas (3 par brochette)**
**30 g de chapelure**
**2 cuillères à café d'ail moulu**
**1 citron jaune**
**1 pincée de piment d'Espelette**
**2 cuillères à soupe d'huile d'olive**

1– Décortiquer les gambas, les mettre dans un saladier, verser un peu d'huile d'olive et mélanger pour bien les enduire d'huile.
2– Saupoudrer d'ail moulu et de piment d'Espelette. Mélanger de nouveau.
3– Verser la chapelure sur les gambas et mélanger le tout, en prenant soin de bien les paner.
4– Enfiler les gambas une par une sur des pics à brochette, en métal de préférence.
5– Couper le citron en tranches et en piquer une au milieu de chaque brochette.
6– Cuire les brochettes au barbecue, à la plancha ou au gril du four jusqu'à ce que les gambas prennent une belle couleur rose orangé.



Brochettes de gambas

# ŒUFS À LA COQUE AUX ŒUFS DE SAUMON

préparation 5 minutes – cuisson 3 minutes – pour 4 personnes

**4 œufs frais bio**
**4 cuillères à café d'œufs de saumon**

1– Faire bouillir de l'eau dans une casserole.

2– Plonger délicatement les œufs à l'aide d'une cuillère à soupe. Les cuire 3 minutes. Compter 4 minutes pour des œufs plus fermes et moins coulants.

3– Ouvrir les œufs avec un coupe-œuf ou un couteau en tapotant doucement tout autour.

4– Déposer 1 cuillère à café d'œufs de saumon sur le dessus de chaque œuf. Refermer avec le chapeau.

# SCONES AU CHEDDAR, SAUMON FUMÉ, CRÈME FOUETTÉE

préparation 20 minutes – cuisson 15 minutes – pour une dizaine de scones

**250 g de farine**
**1 cuillère à café de sucre**
**1 cuillère à soupe de levure**
**1 cuillère à café de sel**
**55 g de beurre**
**15 cl de lait**
**400 g de saumon fumé**
**80 g de cheddar**
**1 œuf pour dorer**
**20 cl de crème fraîche entière**
**1 cuillère à café de sel**

1– Mélanger la farine, la levure, le sucre et le sel ensemble. Incorporer le beurre du bout des doigts. Râper le cheddar, puis l'ajouter à la préparation. Ajouter le lait et mélanger à l'aide d'une fourchette. Rassembler la pâte avec les mains et former une boule. La pâte ne doit pas être collante : si besoin, rajouter un peu de farine.

2– Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7).

3– Étaler la pâte sur une épaisseur de 2-3 cm et découper des scones à l'aide d'un emporte-pièce dentelé. Les poser sur une plaque recouverte de papier sulfurisé puis les dorer avec l'œuf battu.

4– Enfourner et laisser cuire une quinzaine de minutes jusqu'à ce que le dessus des scones soit doré.

5– Mettre la crème fraîche dans un bol et le placer 15 minutes au congélateur. Battre la crème fraîche et le sel jusqu'à obtenir une chantilly. La conserver au réfrigérateur.

6– Couper les scones en deux dans l'épaisseur et les garnir de saumon fumé. Servir les scones au saumon, accompagnés de crème fouettée.





Confiture de Mirta - Pain perdu et framboises écrasées



Compote pomme-rhubarbe - Le gâteau au yaourt

## Confiture de Mirta

préparation 35 minutes – cuisson 30 minutes
pour 3 pots de 350 g à 400 g

**1,2 kg de sucre cristal**
**2 kg de mûres**

1– Laver soigneusement les mûres, puis les égoutter. Les mettre dans une grande cocotte à fond épais. Porter à ébullition, cuire 10 minutes puis retirer la cocotte du feu et passer les fruits au moulin à légumes, au chinois ou dans une passoire. Jeter les grains retenus dans le moulin et peser la purée obtenue : compter 600 g de sucre pour 1 kg de purée de fruits.
2– Transvaser la purée dans la cocotte rincée avec le sucre. Remuer pour diluer le sucre avant de reprendre la cuisson. Compter 15 minutes à partir du début de l'ébullition et remuer sans cesse.
3– Verser la confiture dans 3 pots préalablement ébouillantés, refermer aussitôt et placer les pots à l'envers sur un torchon avant de les retourner pour les stocker.

## Pain perdu et framboises écrasées

préparation 15 minutes – cuisson 15 minutes
pour 4 personnes

**300 g de framboises (fraîches ou surgelées)**
**1 brioche pur beurre**
**50 g de beurre**
**3 œufs**
**10 cl de lait**
**3 cuillères à soupe de sucre en poudre**
**3 cuillères à soupe de sucre glace**

1– Battre les œufs, le lait et le sucre en poudre ensemble.
2– Couper la brioche en tranches.
3– Plonger chaque tranche dans le mélange aux œufs.
4– Faire fondre le beurre dans une poêle antiadhésive, y déposer les tranches de brioche et les laisser dorer des deux côtés. Réserver.
5– Mettre les framboises dans la poêle, les écraser avec une cuillère en bois et les laisser cuire 5 minutes.
6– Verser les framboises chaudes sur les tranches de pain perdu et saupoudrer de sucre glace.

## Compote pomme-rhubarbe

préparation 20 minutes – cuisson 45 minutes
pour 6 personnes

**2 pommes golden**
**300 g de rhubarbe**
**1 sachet de sucre vanillé**
**25 cl de jus de pomme ou d'eau**
**50 g de sucre en poudre**

1– Éplucher et couper les pommes en petits cubes. Couper la rhubarbe en petits tronçons.
2– Dans une casserole à fond épais, mettre le jus de pomme ou l'eau, les morceaux de fruits, le sucre et le sucre vanillé. Laisser compoter à couvert pendant 45 minutes. Ajouter un peu d'eau si nécessaire. Servir bien frais.

## Le gâteau au yaourt

préparation 50 minutes – cuisson 45 minutes
pour 6 personnes

**1 yaourt nature**
**3 œufs**
**180 g de farine tamisée**
**150 g de sucre en poudre**
**1 sachet de sucre vanillé**
**1 sachet de levure chimique**
**10 cl d'huile d'arachide**
**Le zeste de 1 citron bio**

1– Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Battre les œufs avec le sucre et le sucre vanillé. Ajouter l'huile et le yaourt puis, petit à petit, la farine en pluie. Ajouter la levure, bien mélanger, puis ajouter le zeste du citron finement râpé.
2– Verser la préparation dans un moule à manqué bien beurré et fariné. Enfourner 45 minutes environ.
3– Servir le gâteau chaud ou tiède avec de la compote maison !

## Smoothies banane-framboise-yaourt et miel

préparation 5 minutes – pour 2 grands verres

1– Mixer 2 bananes, 2 yaourts brassés nature, 2 cuillères à café d'eau de fleur d'oranger et 2 cuillères à soupe de miel liquide jusqu'à l'obtention d'une texture veloutée.



Smoothies banane-framboise-yaourt et miel

# MINI SAUCISSES POÊLÉES ET HARICOTS À LA TOMATE

préparation 10 minutes – trempage 24 heures – cuisson 1 heure 30 – pour 4 personnes

**pour les mini saucisses**
8 mini saucisses
1 bouquet de basilic
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

**pour les haricots à la tomate**
400 g de haricots blancs cocos secs
3 oignons
2 gousses d'ail
1 bouquet garni
2 tomates
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
½ litre de vin blanc
1 cuillère à soupe de concentré de tomates
1 cuillère à soupe de persil ou de basilic hachés
Sel et poivre

1– Faire tremper les haricots cocos 24 heures dans de l'eau froide.

2– Les égoutter et les mettre dans une casserole d'eau froide. Les cuire 10 minutes puis les égoutter. Les cuire ensuite pendant 1 bonne heure avec 1 gousse d'ail et le bouquet garni. S'ils sont frais, cuire les haricots directement à l'eau bouillante de la même façon.

3– Inciser les tomates, les ébouillanter quelques minutes puis les peler. Les couper en quatre, les épépiner et les tailler en petits dés.

4– Émincer les oignons. Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une casserole et y faire suer les oignons. Ajouter le vin blanc et le faire réduire de moitié.

5– Ajouter les tomates, le concentré de tomates, la gousse d'ail restante, saler, poivrer. Couvrir et cuire 15 minutes environ.

6– Poêler les saucisses dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive chaude pendant une dizaine de minutes.

7– Égoutter les haricots et bien les mélanger avec la sauce. Parsemer de persil ou de basilic hachés puis servir avec les petites saucisses.





Verrines de yaourt vanillé et muesli



Pancakes au coulis de framboises

## Verrines de yaourt vanillé et muesli

préparation 16 minutes – pour 6 verres

**400 g de yaourt nature bio**
**200 g de muesli ou de Granola**
**200 g de framboises fraîches**
**Une goutte d'extrait de vanille liquide**
**1 cuillère à soupe de sucre**

1– Mélanger ensemble la vanille, le yaourt et le sucre.

2– Dans un verre, superposer des couches de framboises, de yaourt et de muesli.

## Pancakes au coulis de framboises

préparation 30 minutes – cuisson 15 minutes
pour 4 personnes

**125 g de farine tamisée**
**1 cuillère à café de levure**
**2 cuillères à soupe de sucre**
**2 œufs**
**18,5 cl de lait**
**Une pincée de sel**
**Beurre**
**Sirop d'érable**

**Pour le coulis**
**250 g de framboises fraîches ou surgelées**
**100 g de sucre**
**10 cl d'eau**

1– Mélanger la farine, la levure et le sel ensemble. Faire un puits au centre.

2– Dans un grand bol, battre les œufs, le sucre et le lait.

3– Verser doucement la préparation aux œufs dans le puits en mélangeant pour obtenir une pâte bien homogène. Laisser reposer 15 minutes.

4– Faire chauffer une poêle avec une noix de beurre. Verser une petite louche de pâte. Laisser cuire 1 minute puis retourner le pancake dès que des petits trous apparaissent et le laisser cuire 1 minute de l'autre côté. Réserver et poursuivre avec le reste de pâte.

5– Préparer le coulis : porter l'eau et le sucre à ébullition. Ajouter les framboises à ce sirop et mixer le tout. Passer la préparation au chinois pour ôter les pépins.

6– Accompagner les pancakes du coulis de framboises.

## Œufs brouillés aux petites tomates

préparation 10 minutes – cuisson 5 minutes
pour 4 personnes

**8 œufs extra frais**
**100 g de tomates cerises**
**2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse**
**20 g de beurre demi-sel**
**1 pincée de fleur de sel**
**Poivre du moulin**

1– Battre les œufs en omelette, puis ajouter la crème fraîche. Saler.

2– Couper les tomates cerises en deux.

3– Dans une poêle, faire chauffer le beurre, ajouter les tomates cerises et les laisser rôtir 3 minutes.

4– Verser ensuite l'omelette sur les tomates et mélanger sans cesse en formant des huit, à feu très doux, jusqu'à ce que les œufs soient pris, mais pas complètement cuits. Saler et poivrer.



Œufs brouillés aux petites tomates

# SALADE DE PAMPLEMOUSSE, CRABE ET HADDOCK

préparation 15 minutes – cuisson 10 minutes – pour 4 personnes

**2 pomelos roses**
**1 boîte de chair de crabe**
**150 g de haddock fumé**
**15 cl de lait**
**15 cl d'eau**
**1 bouquet de ciboulette**

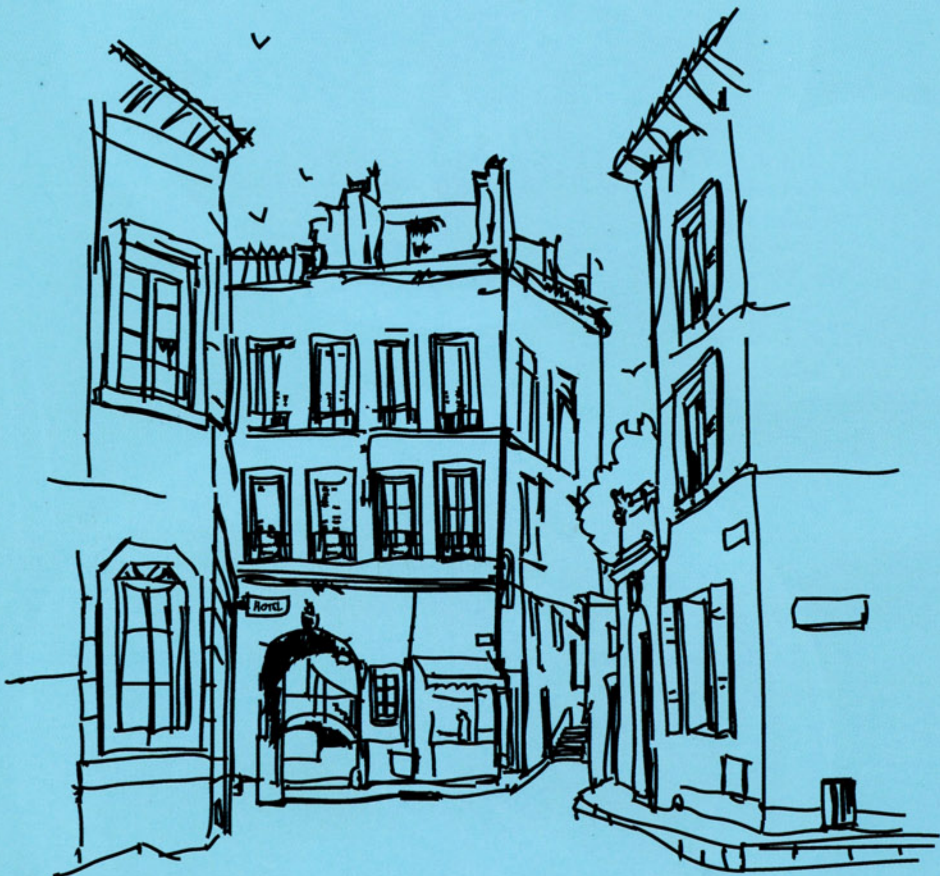
**pour la sauce**
**1 cuillère à café de moutarde**
**4 cuillères à soupe d'huile d'olive**
**1 cuillère à soupe de jus de citron**
**1 cuillère à soupe de crème fraîche**
**1 bouquet de ciboulette**
**Sel et poivre**

1– Éplucher et peler les pomelos à vif. Les couper ensuite en quartiers.
2– Faire cuire le haddock dans le lait et l'eau pendant 10 minutes. L'égoutter et le laisser refroidir.
3– Égoutter la chair de crabe.
4– Préparer la sauce : mélanger la moutarde et le jus de citron. Ajouter l'huile d'olive en remuant, puis la crème fraîche et la ciboulette ciselée. Saler et poivrer.
5– Disposer dans chaque assiette des quartiers de pomelos, un peu de haddock émietté et des miettes de crabe. Napper le tout de sauce. Parsemer de ciboulette.



# La petite fête du Mistral

## Rendez-vous Place du Mistral ce mardi soir dès 19 h




### Chapitre 4

On s'y met tous ! L'occasion pour chacun dans le quartier d'exercer ses talents culinaires, à sa façon et à son niveau. À plusieurs s'il le faut, sucré ou salé, tous les styles sont permis. Au final, rien que des bonnes choses qui se grignotent avec les doigts, se tartinent ou se partagent facilement : cakes, tartes, salades, terrines et, bien sûr, les incontournables tapenade et anchoïade. En prime, Roland fait la sangria et vous donne sa recette !

Toutes les inscriptions se feront au Bar du Mistral auprès de Roland

# La petite fête du Mistral

## Inscription pour la fête du Mistral

Petit rappel à l'usage des non-initiés : tous les participants amènent un plat "MAISON". Cependant, pour ceux qui ne veulent pas s'embêter, il y a aussi une petite liste de bons produits à trouver… les premiers à s'inscrire auront plus de possibilités, alors n'oubliez pas de passer au bar remplir la liste.

Les consos seront à régler au bar : pour ceux qui n'ont pas l'habitude, le patron prépare une sangria "maison"…
Dernier détail : Roland peut aussi fournir des tuyaux sur les recettes…

## Rendez-vous sur la Place du Mistral dès 19 h

=> Roland : je fournis les tables, les chaises, la musique… et l'anchoïade !

CAKES

Pignons et jambon aux herbes de Johanna – 106
Feta, épinards bacon de Nathan et Raphaël – 106

SALADES

Salade de pâtes au poulet curry de Benoît – 106
[redacted]

À TARTINER

Tapenade de Thomas – 108
Caviar d'aubergines de Thomas – 108
Anchoïade de Roland – 102

TERRINES

Meat loaf de Rachel – 112
Rillettes de sardines et blinis de Franck – 111
Terrine de canard au poivre vert – 116

TARTES SALÉES

Tarte parmesan, oignons et artichauts de Charlotte – 112
Pizza toute simple à la roquette de Mirta – 114

GÂTEAUX

Le gâteau au chocolat de Charlotte – 120
Cake à la carotte de Ninon – 120
Clafoutis aux cerises de Mélanie – 120

TARTES SUCRÉES

Tarte banane-chocolat de Thomas – 124
Tarte fine aux quetsches de Mirta – 124
Tarte légère aux fraises de Johanna – 124

SANGRIA => Roland 102







# L'ANCHOÏADE DE ROLAND

préparation 20 minutes – pour 8 personnes

**125 g de filets d'anchois**
**2 gousses d'ail**
**15 cl d'huile d'olive**
**1 cuillère à café de vinaigre de vin**
**1 cuillère à café d'herbes de Provence**
**1 bouquet de basilic ou de persil plat**
**Poivre**
**Jus de citron**

1– Écraser au pilon ou mixer tous les ingrédients ensemble. Ajouter un peu de jus de citron selon les goûts.

2– Déguster cette anchoïade avec des légumes crus : des bâtonnets de carottes, du céleri branche, des radis coupés en quatre, des tomates cerises avec un pic, des bâtonnets de concombre et des fleurettes de chou-fleur.

# LA SANGRIA DE ROLAND

préparation 10 minutes – macération 1 à 3 jours – pour 10 personnes environ

**5 litres de vin rouge assez corsé**
**1,5 kg d'oranges**
**700 g de citrons**
**1 petite bouteille de cointreau, de rhum ou de kirsh (50 cl)**
**300 g de sucre**
**3 gousses de vanille**
**50 cl de limonade**
**2 cuillères à café de cannelle en poudre**

1– La sangria se prépare la veille ou 3 jours à l'avance car elle doit macérer. Peler les oranges et les citrons (la peau apporte de l'amertume). Les couper en tranches.

2– Mélanger le vin, le sucre, l'alcool fort de son goût, la vanille fendue et la cannelle. Ajouter les tranches d'agrumes et laisser macérer 1 à 3 jours.

3– Au moment de servir, ajouter la limonade bien fraîche. Il est possible d'utiliser n'importe quel fruit de saison comme des pêches bio avec la peau, coupées en quartiers.


SANGRIA
+
ANCHOÏADE
OFFERTE!



cake pignons et jambon aux herbes



cake feta, épinards, bacon

## cake pignons et jambon aux herbes de Johanna

préparation 20 minutes – cuisson 45 minutes
pour 6 à 8 personnes

**3 œufs**
**200 g de farine**
**10 cl de lait**
**10 cl d'huile d'olive**
**1 sachet de levure chimique**
**100 g de pignons de pin**
**100 g de raisins secs blonds**
**150 g de jambon cuit aux herbes**
**20 g de beurre**
**Sel et poivre**

1– Couper les tranches de jambon en lanières.
2– Faire tremper les raisins secs dans un peu de thé ou d'eau pendant 5 minutes. Sécher dans un papier absorbant.
3– Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
4– Battre les œufs en omelette. Incorporer la farine, puis la levure, le lait et l'huile d'olive. Saler et poivrer généreusement. Ajouter les pignons, les raisins secs et enfin le jambon, bien mélanger.
5– Beurrer un moule à cake, verser la préparation et enfourner pour 45 minutes.

## cake feta, épinards, bacon de Nathan & Raphaël

préparation 20 minutes – cuisson 45 minutes
pour 6 à 8 personnes

**3 œufs**
**200 g de farine**
**10 cl de lait**
**10 cl d'huile d'olive**
**1 sachet de levure chimique**
**20 g de beurre**
**200 g de feta**
**1 kg d'épinards frais**
**100 g de bacon**
**Sel et poivre**

1– Couper les tranches de bacon en petites lanières. Laver et sécher les épinards, enlever la partie centrale. Couper la feta en dés. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
2– Battre les œufs en omelette. Incorporer la farine, puis la levure, le lait et l'huile d'olive. Saler et poivrer. Ajouter la feta et le bacon puis bien mélanger.
3– Dans une poêle, faire cuire les épinards à sec, avec un couvercle, sans ajouter d'eau. Réserver sur du papier absorbant.
4– Dans un moule à cake beurré, verser un peu de pâte, étaler les feuilles d'épinards et recouvrir de pâte. Enfourner pour 45 minutes.

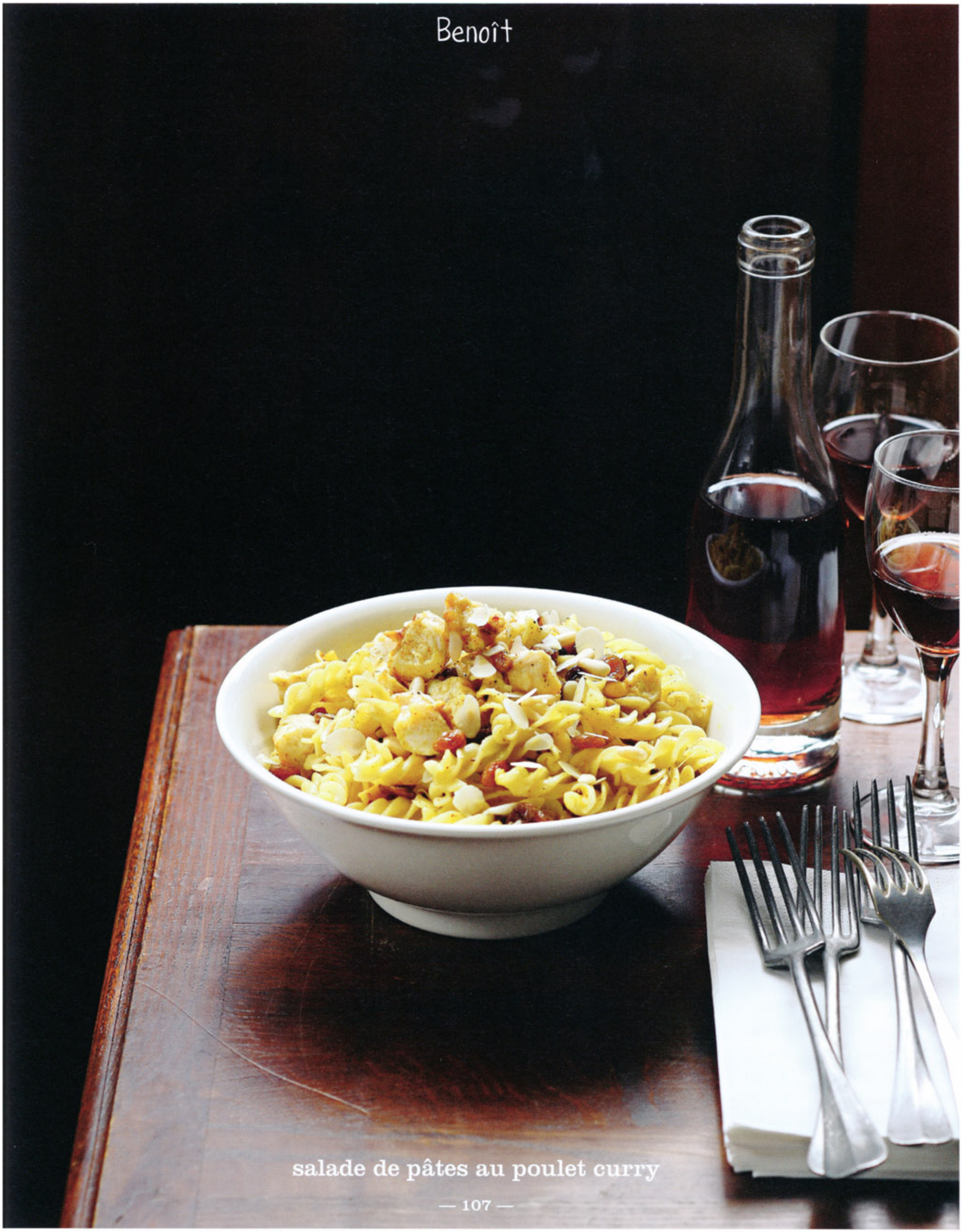
## salade de pâtes au poulet curry de Benoît

préparation 15 minutes – cuisson 10 minutes
pour 10 personnes

**500 g de pâtes type fusilli**
**300 g d'aiguillettes de poulet**
**100 g de raisins secs**
**50 g de pignons de pin**
**50 g d'amandes effilées**
**2 cuillères à soupe de calvados**
**150 g de mayonnaise**
**2 cuillères à soupe de curry en poudre**
**1 ou 2 cuillères à café de Tabasco**
**Huile d'olive**
**Sel et poivre**

1– Couper le poulet en petits dés, les faire revenir dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile et 1 cuillère à café de curry.
2– Faire tremper les raisins secs dans 10 cl de calvados.
3– Cuire les pâtes al dente dans une grande quantité d'eau salée puis les égoutter et stopper la cuisson en les passant sous l'eau froide. Les mélanger avec un peu d'huile afin qu'elles ne collent pas.
4– Dans un bol, mélanger la mayonnaise avec 2 cuillères à soupe de calvados, le Tabasco et le reste du curry. Émulsionner avec 1 ou 2 cuillères à soupe d'eau.
5– Assaisonner les pâtes avec cette sauce. Saler, poivrer, puis ajouter les dés de poulet et les raisins secs égouttés.
6– Faire griller à feu vif dans une poêle chaude les pignons et les amandes effilées pendant 1 à 2 minutes, puis les ajouter à la salade.
7– Bien mélanger puis mettre au frais.





salade de pâtes au poulet curry

# TAPENADE

préparation 10 minutes ~ pour 6 personnes

**200 g d'olives noires dénoyautées**
**5 filets d'anchois à l'huile**
**8 petites câpres**
**1 gousse d'ail**
**3 cuillères à soupe d'huile d'olive**
**Sel et poivre**

1– Mixer les olives, les anchois, les câpres et l'ail ensemble.
2– Ajouter l'huile d'olive sans cesser de mixer jusqu'à l'obtention de la texture souhaitée. Saler et poivrer.

# CAVIAR D'AUBERGINES

préparation 5 minutes ~ cuisson 1 heure ~ pour 6 personnes

**2 grosses aubergines**
**10 cl d'huile d'olive**
**4 gousses d'ail**
**Sel et poivre du moulin**

1– Préchauffer le four à 170 °C (th. 5-6).
2– Peler les gousses d'ail et les couper en quatre. Laver les aubergines et couper chaque extrémité. Les couper en deux et faire 2 incisions dans la chair de chaque demi-aubergine à l'aide d'un couteau.
3– Saler et introduire les gousses d'ail coupées en quatre dans les incisions. Arroser les aubergines d'huile d'olive, envelopper de papier d'aluminium et enfourner pour 1 heure.
4– Retirer les papillotes du four, les ouvrir et, à l'aide d'une cuillère, extraire la pulpe cuite des aubergines. Mixer la pulpe en ajoutant un peu d'huile d'olive. Rectifier l'assaisonnement.





meat loaf



rillettes de sardines et blinis

## meat loaf de Rachel

préparation 10 minutes ~ cuisson 1 heure 30
pour 6 à 8 personnes

**650 g de viande de bœuf hachée**
**125 g de chapelure fine**
**1 œuf battu**
**4 cuillères à soupe d'oignons hachés**
**15 cl de lait**
**1 cuillère à café de sel**
**¼ de cuillère à café de poivre**
**1 cuillère à café de paprika**
**1 cuillère à café de Tabasco**
**Herbes fraîches ciselées**

1– Préchauffer le four à 150 °C (th. 5). Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients à la main.
2– Beurrer un plat à cake et transvaser la préparation. Mettre au four et faire cuire 1 heure avec une feuille d'aluminium dessus. Ôter la feuille d'aluminium et poursuivre la cuisson 30 minutes.
CONSEIL : verser 1 litre d'eau dans la lèchefrite avant d'enfourner le meat loaf : cela empêche le pain de viande de sécher pendant la cuisson.

## rillettes de sardines et blinis

préparation 15 minutes ~ cuisson 15 minutes
repos 1 heure ~ pour 10 personnes

**4 sardines en filets à l'huile**
**3 cuillères à soupe de fromage frais salé**
**1 cuillère à soupe de crème fraîche**
**1 cuillère à soupe d'huile d'olive**
**1 citron vert**
**Sel et poivre du moulin**

**Pour une dizaine de blinis**
**100 g de farine de blé noir**
**1 œuf**
**10 cl de lait**
**1 yaourt nature brassé**
**1 sachet de levure**
**20 g de beurre**
**2 citrons verts**
**Sel**

1– Dans un bol, émietter les sardines puis ajouter le fromage frais, la crème fraîche et l'huile d'olive. Saler et poivrer. Recouvrir d'un film transparent et mettre au réfrigérateur 1 heure minimum.
2– Pendant ce temps, préparer les blinis : mélanger ensemble la farine, l'œuf, le yaourt, une pincée de sel et la levure. Ajouter le lait. Faire chauffer le beurre dans une poêle, verser des petites louches de pâte espacées de 3 cm les unes des autres.
3– Servir les blinis encore chauds avec les rillettes de sardines et des quartiers de citron vert.

## tarte parmesan, oignons et artichauts de Charlotte

préparation 15 minutes ~ cuisson 20 minutes
pour 8 personnes

**pour la pâte brisée**
**250 g de farine**
**125 g de beurre**
**1 cuillère à café de sel**
**1 jaune d'œuf**

**pour la garniture**
**3 oignons jaunes**
**2 gousses d'ail**
**30 g de beurre**
**1 bocal d'artichauts à l'huile**
**200 g de parmesan**
**2 cuillères à soupe d'huile d'olive**
**1 branche de thym**

1– Préparer la pâte brisée : mettre tous les ingrédients de la pâte dans un saladier et bien malaxer avec les mains jusqu'à l'obtention d'une boule. L'envelopper dans du film alimentaire et la mettre au frais au moins 1 heure. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
2– Émincer les oignons au robot. Les faire fondre dans le beurre dans une casserole à fond épais avec l'ail écrasé. Ajouter les petits artichauts à l'huile.
3– Abaisser la pâte dans un moule à tarte beurré. Verser les oignons aux artichauts et parsemer de lamelles de parmesan frais, d'huile d'olive et de thym. Enfourner 20 minutes.




La fête du Mistral



Charlotte

## tarte parmesan, oignons et artichauts





# PIZZA TOUTE SIMPLE À LA ROQUETTE DE MIRTA

préparation 10 minutes – cuisson 10 minutes – repos 1 heure – pour 8 personnes

**pour la pâte à pizza**
**500 g de farine**
**½ litre d'eau tiède**
**15 g de levure de boulanger**
**1 verre de bière**
**Sel**
**Huile**

**pour la garniture**
**1 bocal de sauce tomate**
**1 boule de mozzarella**
**200 g de roquette**
**50 g de gruyère râpé**
**ou de gorgonzola ou 2 cabécous**

1- Préparer la pâte à pizza : mélanger les ingrédients dans un saladier et malaxer pour obtenir une boule de pâte molle. Laisser reposer 1 heure au chaud (au-dessus du four ou près d'un radiateur).
2- Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7).
3- Étaler la pâte à la main sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Répartir la sauce tomate dessus et disperser des morceaux de mozzarella. Ajouter le gruyère râpé, le cabécou ou le gorgonzola. Enfourner 10 minutes environ.
4- À la sortie du four, disposer de la roquette fraîche au centre de la pizza.



# TERRINE DE CANARD AU POIVRE VERT

**préparation 30 minutes – cuisson 1 heure 30 – pour 6 à 8 personnes**

**600 g d'aiguillettes de canard**
**300 g de viande de veau à blanquette**
**200 g de lard frais**
**1 petite boîte de poivre vert en saumur**
**1 œuf**
**1 cl de cognac**
**1 crépinette de porc**
**2 cuillères à café d'herbes de Provence**
**Sel et poivre**

1– Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

2– Couper les aiguillettes de canard en petits tronçons en gardant 3 aiguillettes de côté. Couper le veau et le lard en petits morceaux. Mixer les viandes avec les herbes de Provence, le cognac et l'œuf. Ajouter le poivre vert et mélanger. Saler généreusement et poivrer.

3– Dans une terrine avec couvercle, étaler la crépinette dans le fond jusque sur les rebords, disposer la moitié du mélange de viandes, puis les aiguillettes entières dans la longueur, parsemer d'herbes de Provence, puis terminer par le reste de viande coupée. Fermer avec la crépinette et poser le couvercle.

4– Enfourner 1 heure 30 au bain-marie dans un grand plat rempli d'eau : la terrine doit réduire et rendre de l'eau de cuisson.

5– Sortir la terrine du four, retirer l'eau de cuisson à l'aide d'une cuillère. Laisser la terrine refroidir 1 à 2 heures au frais. Servir avec du bon pain frais.





## cake à la carotte



# clafoutis aux cerises

## cake à la carotte de Ninon

**préparation 20 minutes – cuisson 50 minutes**
**pour 8 personnes**

**300 g de cassonade**
**275 g de farine**
**4 œufs**
**1 sachet de levure chimique**
**300 g de carottes râpées**
**3 cuillères à café de cannelle en poudre**
**2 cuillères à café de gingembre en poudre**
**1 poignée de noisettes en poudre**
**30 cl d'huile végétale**
**1 cuillère à café d'extrait de vanille liquide**

1– Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Dans un grand saladier, mélanger la cassonade, la farine, la levure, la cannelle, le gingembre et les noisettes en poudre. Verser l'huile et mélanger. Ajouter les carottes râpées, mélanger. Incorporer les œufs un à un. Ajouter l'extrait de vanille et bien mélanger le tout.
2– Verser la préparation dans 1 grand moule à cake ou des petits moules ronds individuels beurrés et enfourner 50 minutes environ.
3– À la sortie du four, attendre au moins 15 minutes avant de démouler le cake.

## clafoutis aux cerises de Mélanie

**préparation 10 minutes – cuisson 30 minutes**
**pour 8 personnes**

**500 g de cerises bien mûres**
**10 cl de lait**
**70 g de beurre salé**
**60 g de farine**
**75 g de sucre**
**3 œufs**
**30 cl de crème liquide**
**Sucre glace**

1– Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Laver les cerises (ne pas les dénoyauter).
2– Verser le lait dans une casserole et le porter à ébullition.
3– Dans une autre casserole, déposer 50 g de beurre et le faire juste fondre.
4– Mélanger la farine, le sucre, les œufs et la crème liquide. Ajouter progressivement le lait bouillant en remuant sans cesse puis le beurre fondu.
5– Beurrer un plat allant au four, y répartir les cerises et verser la préparation dessus. Enfourner le clafoutis 30 à 35 minutes. Vérifier la cuisson en enfonçant la lame d'un couteau dans le clafoutis : elle doit ressortir propre. Saupoudrer de sucre glace avant de servir.

## gâteau au chocolat de Charlotte

**préparation 20 minutes – cuisson 30 minutes**
**pour 8 personnes**

**200 g de chocolat noir**
**125 g d'amandes en poudre**
**1 cuillère à soupe de farine**
**125 g de sucre en poudre**
**125 g de beurre**
**5 œufs entiers**

1– Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
2– Faire fondre le chocolat au bain-marie. Hors du feu, ajouter le beurre en petits morceaux et le laisser fondre.
3– Séparer les jaunes des blancs d'œufs. Incorporer les jaunes d'œufs au mélange beurre-chocolat en fouettant. Ajouter le sucre en poudre, puis la farine tamisée et les amandes en poudre.
4– Monter les blancs d'œufs en neige ferme. Les incorporer à la préparation au chocolat.
5– Beurrer et fariner un moule à manqué et y verser la préparation. Enfourner 30 minutes.







*La fête du Mistral*

Charlotte



## gâteau au chocolat

Thomas



# tarte banane-chocolat



tarte fine aux quetsches

## tarte banane-chocolat de Thomas

**préparation 10 minutes – cuisson 20 minutes**
**pour 8 personnes**

**1 pâte brisée**
**200 g de chocolat au lait à pâtisser**
**15 cl de crème liquide**
**2 bananes mûres**

1– Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Dérouler la pâte brisée dans un plat à tarte, la recouvrir de papier sulfurisé et de haricots secs puis la faire cuire à blanc au four pendant 15 à 20 minutes.
2– Une fois la pâte cuite, couper le chocolat en petits morceaux et le faire fondre au bain-marie avec la crème liquide.
3– Couper les bananes en rondelles assez fines, les étaler sur le fond de la tarte puis les écraser avec une fourchette. Recouvrir le tout de chocolat fondu.
4– Mettre la tarte au réfrigérateur quelques heures. Servir frais.

## tarte fine aux quetsches de Mirta

**préparation 15 minutes – cuisson 20 minutes**
**pour 8 personnes**

**1 pâte brisée ou sablée**
**125 g d'amandes en poudre ou de noisettes**
**1 kg de quetsches dénoyautées**
**2 sachets de sucre vanillé**

1– Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Découper des carrés ou des rectangles dans la pâte brisée ou bien disposer directement la pâte dans un moule à tarte beurré. Saupoudrer le fond de tarte d'amandes et de sucre vanillé.
2– Laver et essuyer les quetsches. Les couper en deux.
3– Les disposer sur la pâte et saupoudrer à nouveau de sucre vanillé. Enfourner pour 15 à 20 minutes.

## tarte aux fraises de Johanna

**préparation 20 minutes – cuisson 20 minutes**
**pour 8 personnes**

**1 pâte brisée ou sablée**
**600 g de fraises gariguette**
**30 cl de crème fleurette**
**50 g de sucre glace**

1– Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Mettre la crème fleurette, le bol et les batteurs du fouet électrique au congélateur 5 à 10 minutes.
2– Abaisser la pâte brisée dans un moule à tarte et piquer le fond avec une fourchette. Recouvrir la pâte de papier sulfurisé et disposer dessus des haricots secs. Cuire la pâte à blanc pendant 15 à 20 minutes en fonction de la taille de la tarte et du four. Sortir la tarte du four et la laisser refroidir.
3– Pendant ce temps, battre la crème fleurette en chantilly bien ferme. Ajouter à la fin le sucre glace et continuer de battre quelques minutes. Laisser la crème Chantilly au réfrigérateur jusqu'au dernier moment.
4– Laver et équeuter les fraises mais les laisser entières puis les essuyer avec du papier absorbant.
5– Lorsque la tarte est bien refroidie, étaler la crème Chantilly avec une spatule en plastique ou une poche à douille, puis disposer harmonieusement les fraises. Saupoudrer de sucre glace au moment de servir.



La fête du Mistral





Johanna

## tarte légère aux fraises

# index

## REMERCIEMENTS

L'équipe photos tient à remercier :
Marion Guillemard pour son assistance parfaite et sa bonne humeur quotidienne;
David Chandelier, l'électro, pour son énergie intersidérale !
La pâtisserie Giner «La gourmandine»,
les pro du Castel
Serge Ladron de Guevara, le responsable de production;
Yannick, le super régisseur;
Et toute la production de Plus belle la vie.
La cantine Naza Catering et ses supers cuistots.


## CARNET D'ADRESSES

AGAPÈ
91, AV JEAN-BAPTISTE CLÉMENT
92100 BOULOGNE-BILLANCOURT
TEL : 01 47 12 04 88

CARAVANE CHAMBRE 19
19, RUE SAINT-NICOLAS, PARIS 12
TEL : 01 53 02 96 96
WWW.CARAVANE.FR

CÔTÉ BASTIDE
4, RUE POISSY 75005 PARIS
TEL : 01 56 24 01 21

DESIGNER GUILD
10, RUE SAINT-NICOLAS 75012 PARIS
TEL : 01 44 67 80 70

IKEA
WWW.IKEA.COM/FR/

MERCI
111 BLD BEAUMARCHAIS, PARIS 11
TEL : 01 42 77 00 33

MUJI
HTTP://WWW.MUJI.FR/

THE CONRAN SHOP
117, RUE DU BAC 75007 PARIS
WWW.CONRANSHOP.FR
TEL : 01 42 84 10 01

GARGANTUA VAISSELLE
WWW.GARGANTUA.CH

POULAIN &PROUST
131, RUE SAINT-DENIS 75002 PARIS

RESSOURCE
62, RUE DE LA BOÉTIE 75008 PARIS
TEL : 01 45 61 38 05
WWW.RESSOURCE-PEINTURES.COM

RICE FRANCE
WWW.RICE.DK/

STAUB
WWW.STAUB.FR/FR/


Telfrance série

Ouvrage adapté du feuilleton Plus Belle la Vie
D'après une idée originale d'Hubert Besson, une histoire et des personnages créés par Bénédicte Achard, Georges Desmouceaux, Magaly Richard-Serrano et Olivier Szulzynger



Avec la participation de France 3



Crédits photographiques : Shutterstock // RudolfT - p.4-36 / Christian Musat - p.4 / Pamela Uyttendaele - p.4-10 / Lesia Kern - p.50 /
Stylisme : Sandra Mahut assistée de Marion Guillemard
Rédaction des intros de chapitre : Keda Black
Relecture et rewriting : Véronique Dussidour, Audrey Génin

4021036 / 01
ISBN : 978-2-501-06214-5
Imprimé en Espagne par Graphicas Estella






4021036
ISBN : 978-2-501-06214-5

13,90 €
Prix TTC France

WWW.MARABOUT.COM
WWW.PLUSBELLELAVIE.FR